

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ТВОРЧЕСТВОМ НА ОБЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
КОЛЛЕКТИВА**

**Выпускная квалификационная работа**

Направление «44.03.02 – Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и педагогика дополнительного образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав.кафедрой:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2019 г.

---

Исполнитель:

Емельянова Анна Дмитриевна,

обучающаяся 402 группы

---

Руководитель:

А.В. Смирнов – д-р.психол.наук,

профессор кафедры общей психологии

и конфликтологии

---

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАНЯТИЙ<br>ТВОРЧЕСТВОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....                                 | 7  |
| 1.1. Эмоциональное состояние .....  | 7  |
| 1.2. Творческая деятельность и эмоциональная сфера .....  | 13 |
| 1.3. Особенности эмоциональной сферы пожилого возраста и творческая<br>деятельность .....   | 17 |
| Выводы по первой главе .....  | 21 |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ<br>СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ ТВОРЧЕСТВОМ НА ОБЩЕЕ<br>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЛЛЕКТИВА ..... | 23 |
| 2.1. Программа исследования .....   | 23 |
| 2.2. Результаты первичной диагностики эмоциональных состояний<br>коллектива .....   | 25 |
| 2.3. Методические программы по использованию творческой деятельности<br>при работе с эмоциональной сферой коллектива .....        | 31 |
| 2.4. Результаты повторной диагностики эмоциональных состояний<br>коллектива .....   | 34 |
| 2.5. Статистический анализ двух групп .....   | 41 |
| Выводы по второй главе .....  | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....  | 44 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....   | 47 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....  | 50 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....  | 52 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....  | 55 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....  | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....  | 67 |

## ВВЕДЕНИЕ

С самого рождения человек испытывает определенные переживания, приобретая разнообразные их формы и играя огромную роль, эти переживания разными проявлениями сопровождают человека на протяжении всей жизни.

В современной психологии под эмоциональными явлениями чаще понимают субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям, тесно связанные с потребностями и их удовлетворением.

Эмоциональные переживания, причины их появления, значимость для индивида интересовали ученых во все времена. Долгое время исследователи противопоставляли эмоции и процессы, которые связаны с познанием окружающего мира, предполагая, что эмоции – это явления, эволюционно доставшиеся нам от животных. На данный момент общепринято включать в структуру эмоций два компонента - субъективный (отражение состояния человека) и познавательный (отражение объектов и явлений, которые имеют определенное значение для потребностей, целей и мотивов человека, переживающего эмоции). Вследствие чего выделяется двойная обусловленность эмоций – потребности человека, определяющие его отношение к объекту эмоций и способность отразить и понять определенные характеристики этого объекта [10].

**Актуальность** исследования эмоционального состояния связана с необходимостью каждого человека приспосабливаться к изменяющимся социально-экономическим условиям, развивающемуся научно-техническому прогрессу. Так как с этими изменениями всё больше возрастает психическая деятельность, а физическая активность уменьшается, то увеличивается эмоциональное напряжение без возможности эмоциональной разгрузки. Поэтому требуется поиск методов регуляции эмоциональных состояний, которые позволят справиться с информационным потоком. И, исходя из

этого, нами был выбран метод, редко использующийся в настоящее время, а именно – метод творческой деятельности.

По мнению Л. С. Выготского в изучении психологии творчества следует опираться на исследование эмоций, т.к. эмоция способна подбирать образы, созвучные настроению, которое владеет нами в данную минуту. Следуя данному утверждению, что эмоция влияет на творческий процесс, и учитывая функции эмоций (регулятивная), можно заключить, что не только эмоции влияют на творческий процесс, но и творческий процесс может повлиять на эмоции.

Данная работа посвящена изучению изменения эмоционального состояния уже существующего коллектива посредством совместных занятий творчеством.

**Степень изученности проблемы.** До сих пор нет четкого разграничения между понятиями «эмоциональная сфера», «эмоциональное состояние», «эмоция». Чаще всего они употребляются тождественно друг другу. И по сей день современная наука не утратила потребности в изучении этих сложных понятий и явлений. Определены функции эмоций, предложены теории возникновения эмоций, проведены исследования влияния творчества на эмоциональную сферу человека. Изучением эмоций и творческой деятельности занимались такие выдающиеся отечественные и зарубежные ученые как П. К. Анохин, В. Вундт, Л. С. Выготский, Ч. Дарвин, У. Джемс, К. Изард, У. Кэннон, К. Ланге, А. Н. Леонтьев, К. Лоренц, , Я. А. Пономарев, К. Роджерс, С. Л. Рубинштейн, О. К. Тихомиров, П. Экман и др.

В современной науке изучены разные подходы в понимании возникновения эмоций. **Проблема исследования** заключается в четком определении понятия «эмоциональное состояние», изменение эмоционального состояния человека в совместной деятельности посредством занятия творчеством.

**Цель:** Выявить влияние совместных занятий творчеством на эмоциональное состояние коллектива

**Объект:** Эмоциональная сфера человека и ее функции.

**Предмет:** Изменение эмоционального состояния под воздействием совместных занятий творческой деятельностью.

**Задачи:**

- Исследовать психолого-педагогическую литературу по теме данного исследования;
- Описать план эмпирического исследования воздействия совместных занятий творчеством;
- Провести эмпирическое исследование воздействия занятий творчеством на эмоциональное состояние коллектива;
- Проанализировать результаты исследования.

**Гипотеза:** совместная творческая деятельность в коллективе способствует улучшению эмоционального состояния.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач, использовались следующие методы:

**Теоретические:** изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме эмоций и творческой деятельности.

**Эмпирические:** наблюдение, психодиагностический метод (методика САН - авторы – В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников, методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды – автор - В. В. Бойко, самостоятельно разработанная анкета)

**Математические:** статистические методы обработки эмпирических данных (t-критерий Стьюдента)

**Теоретическая значимость.** Данное исследование раскрывает разграничение понятий «эмоциональное состояние» и «эмоции», показывает связь эмоций и творчества, показывает влияние творческой деятельности на эмоциональное состояние коллектива.

**Практическая значимость.** Результаты проведенного исследования могут быть использованы в работе практических психологов,

осуществляющих свою профессиональную деятельность в работе с эмоциональными состояниями, в работе с лицами разных возрастов. Полученные данные также могут быть применены в деятельности специалистов, занимающихся организацией досуга.

Базой исследования стал Режевской Совет ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов города Реж Свердловской области.

**Структура.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, 5 приложений.

В первой главе раскрываются теоретические основы понятия «эмоциональное состояние», устанавливается связь творчества и эмоций, определяется влияние творческой деятельности на людей пожилого возраста.

Во второй главе разрабатывается программа занятий, освящаются методики измерения эмоциональных состояний, исследуются особенности изменения эмоциональных состояний коллектива при совместном занятии творческой деятельностью.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАНЯТИЙ ТВОРЧЕСТВОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

## 1.1. Эмоциональное состояние

Человек с рождения, познавая окружающий мир с помощью ощущения, восприятия, мышления, не только осознает предметы, свойства и связи между ними, но и испытывает определенное отношение. Это внутреннее отношение проявляется в эмоциональных состояниях человека.

Но на сегодняшний день нет четкого определения понятия эмоционального состояния. И в основном, в психологии, при характеристике эмоционального состояния используют понятия «эмоции» и «чувства», рассматривая их как тождественные. А в данном параграфе мы рассмотрим разные подходы.

Если исходить из составляющих частей словосочетания «эмоциональное состояние», то необходимо дать определение понятию «состояние». Из множества разных определений в отечественной психологии существует основная характеристика понятия, что определяет состояние как одну из основных категорий психических явлений. Если состояние – это психическое явление, значит, они являются подмножеством психических состояний. Далее следует определить понятие «психическое состояние». В его характеристики входит: целостность, отражение воздействий на субъект внешних и внутренних стимулов, является промежуточным звеном между свойствами и процессами личности, имеет временные границы. Также авторы одной из статей утверждают, что определения «психического состояния» могут быть дополнены двумя пунктами, которые отражают сущностные характеристики понятия «состояние». Так психическое состояние как целостность переживания субъекта и его поведения, и ситуации жизнедеятельности, которые являются одной из основных причин,

вызывающих психическое состояние, делают характеристики понятия «состояние» более точными и упорядоченными [19].

Такую точку зрения в понимании эмоционального состояния как одного из видов психических состояний разделяют ученые П. К. Анохин, Н. Д. Левитов, Л. В. Куликов, А. О. Прохоров, Е. А. Черкевич и другие [5].

Принимая данную точку зрения, важно отметить, что не вся эмоциональная сфера сводится к психическим состояниям. Представители другой точки зрения, В. К. Вилюнас, Б. И. Додонов, Е. П. Ильин, А. Н. Леонтьев, Г. Х. Шингаров, относят эмоциональные состояния к эмоциональной сфере, сопоставляя эмоциональные состояния и эмоции [5].

Также в зарубежной психологической литературе часто встречается термин «эмоциональное состояние» как синоним термина «эмоция». Но в англоязычных словарях понятие эмоций неоднозначно. В одном словаре эмоции понимаются как естественные реакции разума, детерминированные прошлым опытом, особенностями личности и физическим состоянием, в другом источнике как состояния сознания, которые связаны с активацией чувств. Но на данный момент времени в зарубежной психологии выделяют эволюционное и когнитивное направления изучения эмоций. Первое направление говорит о существовании базовых эмоций как биологических приспособительных реакциях. Многообразие остальных эмоций лишь комбинация базовых – производные, то есть эмоциональные состояния. Данный подход делает акцент на роль поведенческого проявления и экспрессивного выражения эмоций. Когнитивный подход подчеркивает взаимосвязь эмоционального и познавательного компонентов психики и утверждает влияние эмоций на процессы переработки информации и дальнейшее поведение [19].

Наши наблюдения приводят к тому, что многие авторы определяют эмоциональное состояние непосредственно через эмоции. Рассмотрим подробнее.



Бутузова Ю. А. дает такое определение эмоциям: «эмоция – это единица эмоциональной сферы личности, т.е. целостная, неделимая структура, являющаяся ядром, свойства которого присущи любому феномену эмоциональной сферы.... Эмоция – это психическое явление отражения в форме переживания значимости воздействия внешних и внутренних стимулов, направленное на сохранение целостности личности и организма как единой системы» [5, с. 174].

Также в психологии эмоции понимаются как психические процессы, которые протекают в форме переживаний и отражают личную значимость и оценку внутренних и внешних ситуаций для жизнедеятельности человека [17].

Из всего этого следует, что эмоция – это компонент эмоциональной сферы, представляющий собой субъективно направленную целостную единицу, которая помогает в осознании человеком своих потребностей. Существует множество классификаций эмоций, но к основным значимым относят такие типы эмоциональных переживаний: аффект, настроения, стресс, эмоции, чувства, страсть.

**Аффект** – интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Такая реакция как бы навязывает человеку необходимость совершить какое-либо действие, с тем условием, что человек теряет чувство реальности, контроль и осознание своих действий. Это происходит из-за сильного эмоционального возбуждения, которое переходит в двигательное возбуждение, посредством влияния на двигательные центры коры головного мозга [17].

Отличительными характеристиками аффекта выступают – малая продолжительность, ситуативность, большая интенсивность, импульсивный характер движений [14].

**Настроение**, в отличие от аффекта, длительное состояние с меньшей интенсивностью. Оно окрашивает поведение человека, может стать чертой личности. Настроение – это бессознательная обобщенная реакция на

обстоятельства, которые складываются на данный момент. Но всегда существует причина – среда, деятельность, события, человек и его характеристики [17].

**Стресс** – состояние повышенной физиологической и психической активности. Возникает в экстремальных ситуациях и требует оптимизации всех ресурсов организма. Г. Селье предложил понятие стресса как неспецифического ответа организма на предъявляемые ему внешние и внутренние требования. Также он выделил стадии стресса, из которых следует, что стресс возникает вследствие необходимости организма адаптироваться к новым условиям [17, 27].

**Эмоции** носят более длительный характер, чем аффекты, могут вызывать реакцию не только на текущие события, но и на возможные или вспоминаемые. По мобилизации деятельности эмоции делят на стенические, которые приводят к стимуляции деятельности, увеличению энергии и напряжению сил человека, побуждают к поступкам, и на астенические, которые действуют противоположным образом. По потребностям – низшие эмоции связаны с удовлетворением биологических потребностей и высшие, социально обусловленные, связаны с общественными отношениями.

**Чувства** в отличие от эмоций носят направленный предметный характер, более длительные, связанные с социальной сферой, четко представлены в сознании человека, имеют внешнее проявление. Выделяют высшие чувства, которые подразделяются на нравственные, эстетические и интеллектуальные.

Также многие авторы к высшим проявлениям чувств относят **страсть** – вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. По силе близок к аффекту, по длительности – к чувствам. Носит предметный характер, сосредоточение эмоций, сил и устремлений личности на определенном предмете или виде деятельности [17].

Важно учитывать какое значение оказывают разные эмоциональные проявления на личность, и так выделяют следующие функции эмоций:

- коммуникативная – установление контактов между людьми;
- регулятивная – регулирует поведение, побуждает к определенным действиям;
- сигнальная – показывает, что имеет значимость в данный момент, сигнализирует о потребностях, делает акцент на что, стоит обратить внимание в первую очередь;
- отражательная – ориентация и оценивание окружающей действительности;
- стимулирующая – определяет направление поиска удовлетворения потребности;
- подкрепляющая – запоминание более значимых и эмоционально ярких событий;
- переключающая – определяет приоритетность потребностей;
- адаптирующая - приспособление к окружающим условиям [17].

Итак, мы рассмотрели разные аспекты эмоциональных состояний. И вот какие определения дают разные авторы. В одном из источников эмоциональное состояние определяется как переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе, в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и отношения [21].

Другой автор определяет как сложное психическое явление, основной целью которого является поиск необходимых внутренних ресурсов или внешних возможностей для удовлетворения значимой потребности [5].

Эмоциональное состояние, на наш взгляд, - это психическое явление, переживания личностью его отношения к внутренним и внешним стимулам, направленное на достижение важных для человека потребностей.

Какое бы определение не давалось, но С. Л. Рубинштейн утверждал, что эмоции и чувства представляют собой конкретно-субъективную форму существования потребностей и, поэтому, сопровождают любые проявления активности личности, являясь одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения [16].

### **Теории механизмов возникновения эмоций**

Стремление найти источники возникновения эмоциональных состояний создало появление различных теорий на этот счет. И на сегодняшний день нет единой точки зрения. За весь период времени возникли две основные позиции – интеллектуалистическая (И. Ф. Гербарт) и сенсуалистическая (Ф. Дюфор). Сторонники первой позиции утверждали, что вегетативные изменения вызываются психическими явлениями. Сторонники другой позиции утверждали обратное – органические реакции влияют на психические явления.

Эти две позиции получили развитие в дальнейших теориях эмоций.

Эволюционная теория Ч. Дарвина показывает либо полезность эмоций, либо эмоции как остаточные явления целесообразных реакций, выработанных в процессе эволюции в борьбе за существование.

«Ассоциативная» теория В. Вундта заключается в первоначальной связи мимики с элементарными ощущениями - при возникновении в сознании человека эмоции вызывается ассоциация с соответствующим ощущением, что и вызывает эти мимические проявления.

Согласно «периферической» теории У. Джемса - Г. Ланге возникновение эмоций обусловлено внешними воздействиями – под воздействием внешних стимулов происходят изменения в организме характерные для эмоций и как следствие возникает сама эмоция, т.е. произвольное изменение мимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции.

Альтернативная точка зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов была представлена в теории У. Кэннона – П. Барда, заключающаяся почти одновременном возникновении телесных изменений и эмоциональных переживаний.

Проявление эмоций как непроизвольная активность не получающей выхода инстинктивной энергии представлена в психоаналитической теории З. Фрейда.

Биологическая теория П. К. Анохина – появление потребностей способствует возникновению отрицательных эмоций, что мобилизует к дальнейшему удовлетворению потребностей, в случае достижения результата, возникает положительная эмоция.

Фрустрационные теории (Дж. Дьюи, Л. Фестингер) – отрицательные эмоции возникают из-за неудовлетворения потребностей как следствие неудачи.

Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера. Согласно этой теории у человека возникает необходимость оценить содержание произошедшего события, которое вызвало возбуждение.

Потребностно-информационная теория П. В. Симонова рассматривает появление эмоций из-за недостатка или избытка информации, необходимой для удовлетворения потребности.

До настоящего момента нет единого мнения на природу возникновения эмоций. Весь накопленный теоретический и экспериментальный материал выявляет двойственность природы эмоций – субъективные факторы с различными психическими явлениями, а также физиологические особенности индивида [10, 17].

## **1.2. Творческая деятельность и эмоциональная сфера**

Можно сказать, что каждый человек испытывал эмоции в процессе какой-либо деятельности. Чаще всего, эмоции проявляются, при

столкновении человека с трудностями в достижении целей. Эмоциональные переживания и их сила определяются значимостью для личности выполняемой деятельности. Данным образом происходит развитие эмоций в деятельности посредством обогащения эмоционального опыта, качественных характеристик эмоций и чувств, которые пережил человек [25].

Батищев Г. С. и Пономарев Я. А. отмечают противоположность форм активности человека в творчестве и целенаправленной деятельности. В творчестве есть не совпадение цели и конечного результата. В процессе творческой активности результатом становится создание «побочного продукта», который может не соответствовать изначальной цели деятельности. Особую роль в творческой деятельности О. К. Тихомиров отводил целеполаганию, так как целеустремленность человека является предпосылкой творчества [8].

В психологическом словаре творчеству дается определение как деятельности по созданию новых материальных и духовных ценностей. Результатом могут являться изобретения, научные открытия, создание новых музыкальных и художественных произведений, решение задач в самых различных видах деятельности [1].

Отечественные ученые дают разные определения понятию «творчества». С. Л. Рубинштейн рассматривал творчество как деятельность по созданию нечто нового, оригинального, что в дальнейшем входит в историю развития не только создателя, но и искусства, науки и других сфер. Расширив данное определение, В. В. Давыдов назвал творчество реальным преобразованием действительности, культуры и самого себя. Далее А. Н. Леонтьев уточняет, что происходит создание, как нового продукта, так и новой действительности как системы взаимоотношений личности [2, 9, 11].

По мнению В. А. Петровского, в творчестве происходит акт свободного проявления человека посредством выхода за рамки заданной ситуации [8].

Брушинский А. В. и Тихомиров О. В. выделяют в творчестве открытие неизведанного, создание нового, преодоление стереотипов. А. Маслоу

отмечает, что в повседневной реальной жизни, в различных формах самовыражения и есть подлинное творчество [15].

Психология творчества, по мнению Л. С. Выготского, опирается на исследование эмоций. Эмоция помогает подбирать образы, которые совпадают с нашим настроением в данный момент. К примеру, можно привести выдающихся русских художников (И. В. Левитан, В. Д. Поленов, А. К. Саврасов и другие), которые подчеркивали необходимость передачи настроения. Также художники XVIII отмечали, что произведение должно передавать эмоциональное состояние, которое испытывал автор в момент создания [11].

Во множестве работ творчество изучается со стороны результатов (описание изобретений, развитие точных наук, литературы и художественного творчества). При психологическом же изучении внимание уделяется самому процессу, изменению состояний человека.

Исследования показывают, главное в творчестве – переход от ощущения происходящего к осмыслению.

Пономарев Я. А., занимавшийся проблемой фаз творческого процесса, посредством анализа научных работ, выделил 4 фазы:

- сознательную работу – подготовка (деятельное состояние, поиск новой идеи);
- бессознательная работа – созревание (бессознательная работа над проблемой);
- переход бессознательного в сознание – вдохновение (поступает идея решения);
- сознательная работа – развитие идеи, ее окончательное оформление и проверка [7].

Известный русский философ Н. А. Бердяев делал акцент не на результате, а на творческом процессе. Стремление передать роль эмоций в процессе Затруднительна передача роли эмоций в процессе творческой

интеллектуальной деятельности, так как неизвестно насколько это сами эмоции, а не потребность в изучении неизведанного.

Сопровождение творческого процесса специфическими эмоциями, которые сложно выделить ни в одной классификации эмоций в психологии, одним из первых определил К. Роджерс. Это эмоциональные состояния «открытия», относящиеся к сфере высших чувств. Также он отмечает, что стенические эмоции сопровождают творческий процесс [11].

Творчество как процесс создания чего-то нового предполагает столкновение с неизвестностью, из-за чего человек испытывает нехватку информации, знаний, умений. Чтобы достичь решения ему необходимо с помощью эмоций, вдохновения, воображения создать новые знания, умения, объекты и произведения. В. И. Вернадский так писал: «Говорят: одним разумом можно всё постигнуть. Не верьте! Одна нить – разум, другая – чувство, и всегда они друг с другом соприкасаются в творчестве» [6].

Неоднократно возникал вопрос о роли эмоций в интеллектуальной и творческой деятельности. Долгое время держалось мнение о негативной роли в познавательной процессе, например, такая мысль прослеживалась в трудах Т. Рибо.

Однако исследования О. К. Тихомирова и его коллег показали, что интеллектуальный и творческий процесс невозможен без эмоций. Ю. Э. Виноградов установил, что эмоциональная активность предшествует вербализации решения задачи.

Важная роль положительных эмоций для творческого процесса подтверждается в ряде психологических исследований. Например, израильский психолог Авнер Зив сравнил оценки учащихся десятых классов по двум тестам вербальной креативности после того, как они послушали запись выступления комика и после занятий неюмористической деятельностью. После прослушивания у учащихся зарегистрировано большая беглость, гибкость и оригинальность. Другие исследования показывают



влияние положительных эмоциональных состояний на память, рассуждения, готовность к риску, когнитивную организацию и принятие решений [11].

Эмоции человека проходят сложный путь развития, поэтому большое значение имеют идеи о возрастной периодизации и роли ведущих видов деятельности, положение о единстве мотивационно-потребностной и познавательной сторон развития.

### **1.3. Особенности эмоциональной сферы пожилого возраста и творческая деятельность**

Развитие эмоциональной сферы и изменения её отдельных аспектов происходят на протяжении всей жизни человека. В нашей работе в качестве возрастной группы мы рассматриваем лиц пожилого возраста, попадающих на стадию «старость» по периодизации Э. Эриксона.

Эта стадия характеризуется многочисленными переживаниями: изменение в состоянии здоровья, в материальном обеспечении, смена вида деятельности, потеря близких, уединенный образ жизни, установление отношений с людьми своего возраста. Происходит слияние предыдущих стадий и принятие всей своей прошлой жизни, что приводит не к страху смерти, а в продолжение себя или в потомках, или в достижениях. Такая целостность внутреннего мира приводит к положительному фону настроения. С противоположной стороны люди, относящиеся к своей жизни как к нереализованным возможностям и ошибкам. Приходит осознание потерянного времени и скрытой боязни смерти. Э. Эриксон выделяет два типа настроения у таких людей: сожаление, что нельзя прожить жизнь заново, и отрицание своих недостатков путем перекладывания их на внешний мир [27].

Дальнейшее развитие в старости связано с успешным преодолением кризиса зрелого возраста, осознанным выбором, активностью жизненной

позиции. Пожилые люди остро переносят собственное старение, и появляются различные индивидуальные формы реагирования на него, из-за чего в эмоциональной сфере происходят специфические изменения: беспричинная грусть, слезливость, возможна тенденция к эксцентричности, уменьшение чуткости, погружение в себя [4].

Изменения, которые происходят в этот период, требуют от человека переосмысления своей жизни, ценностей, переоценка себя, поиска новых возможностей в реализации своей активности. И понятно, что период связан с ситуацией стресса. Для кого-то этот процесс сопровождается негативными и мрачными переживаниями. И тогда таким людям свойственна пассивность, не возможность по-другому взглянуть на себя и на мир вокруг, не получается смириться с новой социальной ролью. Для других же этот период характеризуется открытием новых возможностей: воспитание внуков, увлечения, занятия творчеством [12].

На последнем жизненном этапе одной из сторон эмоциональной сферы становятся негативные чувства, которые связаны со старением, беспомощностью, ожидание конца жизни, чувство одиночества. Естественно, что такие эмоциональные состояния связаны с условиями жизни человека в старости. Чувство одиночества обычно связано с важными потерями, со стрессовыми ситуациями, которые переживает пожилой человек. Также оно индивидуально и имеет две противоположных направленности: ощущение изолированности, страх остаться одному и в то же время стремление защитить свой мир от посторонних, к уединению. Из-за этого пожилые люди часто живут отдельно от семьи, но близко к ней, чтобы сохранялось общение и в случае необходимой помощи [24].

Важную роль играет эмоциональное самочувствие пожилого человека, которое определяется как состоянием здоровья, так и особенностями взаимоотношений с близкими, наличием эмоциональных связей, ощущением защищенности и поддержки. Семья становится источником удовлетворения потребностей. Помимо возможности получения эмоционального тепла и

поддержки, также это возможность помогать детям. В то время как отсутствие семейных связей оказывает влияние на ухудшение эмоционально-психологического состояния [4].

Характеризуются как изменение динамики эмоциональных состояний – либо инертность, либо лабильность, возрастание роли и места, занимаемого негативными эмоциями. Также уменьшается контроль над проявлением эмоций, а возможно и противоположное явление – черствость, снижение эмпатийности [18].

Типичным для этого периода также является равномерное и стойкое понижение настроения. Оно переживается как чувство пустоты, ненужности, не заинтересованности в происходящем, острое негативное восприятие будущего. Человек часто находится в подавленном, грустном настроении, без объективных обстоятельств. Появляется обидчивость и мнительность. Но самому пожилому человеку такое состояние кажется нормальным, из-за этого отвергается какая-либо помощь [4].

Изменяется и социальная роль в обществе, связанная с уходом на пенсию. У кого-то это вызывает негативные переживания, у других – позитивные, как возможность свободно и самостоятельно распоряжаться своим временем и посвятить себя интересующим делам.

Особую роль играет общая активность пожилых людей. Вероятно возникновение ограничений физических возможностей - неспособность что-то сделать вызывает чувство зависти и вины, перетекающее в равнодушие, к снижению эмоционального контроля. Безразличие отмечается геронтологами как способ защиты от переживаний [4].

У пожилых людей, которые сохраняют высокую физическую и социальную активность, уровень адаптации к новым условиям и моделям поведения выше, чем у людей, ведущих пассивный образ жизни. Наблюдается изменения личностных свойств, это связано с возрастными особенностями пожилого человека. Ослабевают органы чувств, уменьшается живость, подвижность. Деятельные люди становятся

пассивными. Уменьшение жизненной энергии влияет и на эмоциональность [12].

В этот возрастной период важным является отношение человека к изменениям, происходящим с ним. Ф. Гизе выделил три типа пожилых людей:

- старик-негативист – отрицание у себя каких-либо признаков старости;
- экстравертированный – признание старости, через внешнее влияние и наблюдения за окружающей действительностью;
- интровертированный тип – сильное переживание процесса старения, через возвращение к воспоминаниям о прошлом, малоподвижность, ослабление эмоций, стремление к покою.

И. С. Кон, в зависимости от характера деятельности, выделяет такую классификацию социально-психологических типов старости:

- активная, творческая старость – продолжение участия в общественной жизни, воспитании молодежи, после выхода на пенсию;
- старость с хорошей социальной и психологической приспособленностью – освободившееся время направлено на устройство собственной жизни;
- «женский» тип старения – всё время и силы направлены на семью и семейные дела, отмечается низкая удовлетворенность жизнью по сравнению с двумя предыдущими типами;
- «мужской» тип старения - забота о здоровье дает моральное удовлетворение и заполнение жизни [22].

Осуществление пожилыми людьми творческой деятельности имеет большое значение, и по результатам изучения особенностей выявлено, что их продуктивность и работоспособность не снижаются в разных сферах деятельности.

Интересным феноменом старости можно назвать внезапные вспышки творческих способностей. Например, в 50-х годах 20 века 80-летняя Грандма

Мозес занялась написанием художественных полотен, что имело большой успех и послужило примером для других лиц пожилого возраста.

Для любого общества отдельной задачей является организация досуга стареющего поколения. Во всем мире для этого служат службы социальной помощи, социальные институты образования взрослых, разные формы досуга и культура семейных отношений [23].

### **Выводы по первой главе**

1. Эмоция – это компонент эмоциональной сферы, представляющий собой субъективно направленную целостную единицу, которая помогает в осознании человеком своих потребностей.
2. Существует множество классификаций эмоций, но к основным значимым относят такие типы эмоциональных переживаний: аффект, настроения, стресс, эмоции, чувства, страсть.
3. Эмоциональное состояние - это психическое явление, переживания личностью его отношения к внутренним и внешним стимулам, направленное на достижение важных для человека потребностей.
4. В психологическом словаре творчеству дается определение как деятельности по созданию, новых материальных и духовных ценностей.
5. Творчество как процесс создания чего-то нового предполагает столкновение с неизвестностью, из-за чего человек испытывает нехватку информации, знаний, умений.
6. Исследования показали, что интеллектуальный и творческий процесс невозможен без эмоций.
7. Эмоции человека проходят сложный путь развития, поэтому большое значение имеют идеи о возрастной периодизации и роли ведущих видов деятельности, положение о единстве мотивационно-потребностной и познавательной сторон развития.

8. Изменения, которые происходят в пожилой период, требуют от человека переосмысления своей жизни, ценностей, переоценки себя, поиска новых возможностей в реализации своей активности.

9. Важную роль играет эмоциональное самочувствие пожилого человека, которое определяется как состоянием здоровья, так и особенностями взаимоотношений с близкими, наличием эмоциональных связей, ощущением защищенности и поддержки.

10. У пожилых людей, которые сохраняют высокую физическую и социальную активность, уровень адаптации к новым условиям и моделям поведения выше, чем у людей, ведущих пассивный образ жизни. Уменьшение жизненной энергии влияет на эмоциональность.

11. Осуществление пожилыми людьми творческой деятельности имеет большое значение, и, по результатам изучения особенностей, выявлено, что их продуктивность и работоспособность не снижаются в разных сферах деятельности.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ ТВОРЧЕСТВОМ НА ОБЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЛЛЕКТИВА**

### **2.1. Программа исследования**

#### **Цель, задачи, объект и предмет исследования**

Цель экспериментального исследования: Изучение влияния совместных занятий творчеством в разных формах проведения на общее эмоциональное состояния коллектива.

Задачи:

- Подобрать методы и сформировать выборку экспериментального исследования;
- Провести первичную диагностику эмоциональных состояний коллектива;
- Составить методическую программу по использованию творческой деятельности при работе с эмоциональной сферой коллектива;
- Провести повторную диагностику эмоциональных состояний коллектива.

Объект исследования: Эмоциональные состояния коллектива.

Предмет: Влияние совместной творческой деятельности на эмоциональные состояния коллектива.

Экспериментальное исследование состояло из трех этапов:

- констатирующий (первичная диагностика);
- формирующий (проведение программы);
- контрольный (повторная диагностика).

## **Характеристика выборки**

Базой исследования стал Режевской Совет ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов города Реж Свердловской области.

Выборка исследования состояла из двух групп: первая группа из 14 человек, вторая из 16 человек пожилого возраста, являющихся участниками Совета. 30 женщины в возрасте от 61 до 85 лет.

## **Методы исследования и обработки результатов**

Методами эмпирического исследования были методы наблюдения и тестирования.

Метод наблюдения носил неформальную форму и являлся вспомогательным. Отслеживалась заинтересованность в выполняемой деятельности, реакция при выполнении заданий, особенности поведения до и после проведения программных мероприятий.

Метод тестирования реализовался с помощью следующих психодиагностических методик:

- Методика САН (самочувствие, активность, настроение) (авторы – В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников (1973)) – предназначена для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования. Показатели по валидности и надежности были установлены на обследовании студентов (300 человек). Конструктивная валидность – сопоставление с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела. Текущая валидность – сопоставление данных контрастных групп, сравнении результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Методика содержит три шкалы «Самочувствие», «Активность», «Настроение». Средний балл шкал равен 4. Оценки, превышающие 4 балла,



говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже – об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5, баллов [3].

- Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды (В. В. Бойко) – направлена на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояний испытуемого. Показатели по валидности и надежности были установлены на медицинских и социальных работниках (128 человек). Данные показали, что «чистые» типы реакций встречаются редко и обычно у личностей с акцентуацией в характере. А чаще всего встречаются «смешанные» типы реагирования.

При обработке и интерпретации результатов учитывается два параметра: тип эмоциональной реакции («эйфорическая активность вовне», «рефрактерная активность вовнутрь», «дисфорическая активность вовне»), характер стимулов («положительные», «амбивалентные», «отрицательные») [3].

- Авторская анкета (представлена в Приложении 1)

Методами математической обработки данных стали:

Методы первичной обработки – MicrosoftExcel 2010.

t-критерий Стьюдента - статистическая проверка равенства средних значений в двух выборках. Была использована программа STATISTICA 7.

## **2.2. Результаты первичной диагностики эмоциональных состояний коллектива**

### **Результаты первичной диагностики по первой группе**

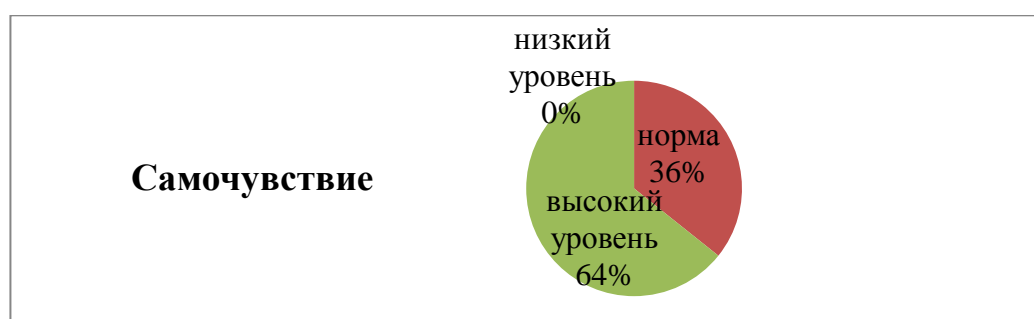
Группа первая – 14 участников.

В таблице 1 отражены результаты по методике САН.

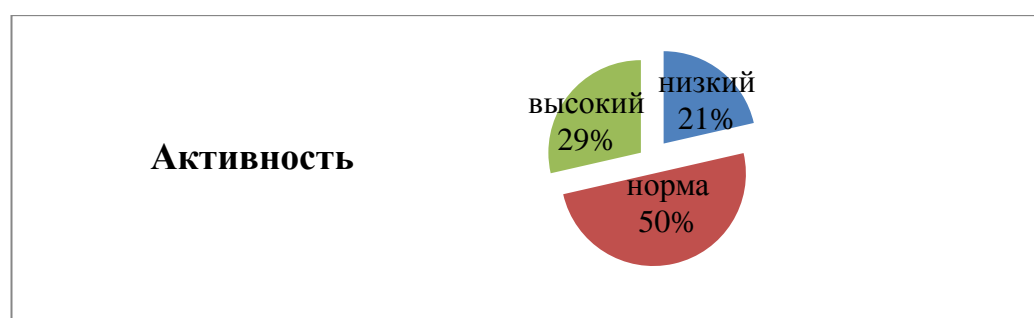
**Средние значения показателей всех респондентов по шкалам  
(Индивидуальные баллы представлены в Приложении 2)**

|                 | Самочувствие | Активность | Настроение |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Низкий уровень  | 0            | 3,45       | 3,7        |
| Норма           | 5,12         | 5          | 5,13       |
| Высокий уровень | 6,08         | 5,9        | 6,27       |

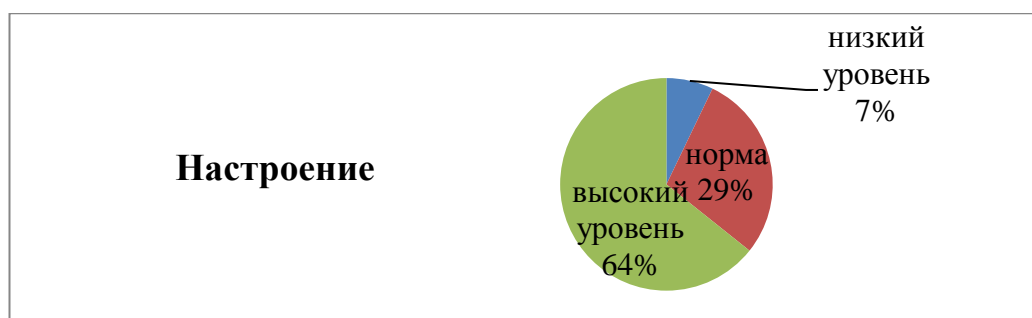
На рис. 1, 2, 3 представлено процентное распределение по психоэмоциональным состояниям.



**Рис. 1.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Самочувствие» (в процентах).



**Рис. 2.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Активность» (в процентах).



**Рис. 3.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Настроение» (в процентах).

На рис. 1, 2, 3 мы видим высокий показатель по шкале «Самочувствие» (64%) и отсутствие респондентов с низким уровнем. По шкале «Активность» половина респондентов попадают в норму (50%), вторую половину разделили почти поровну с высоким (29%) и низким уровнем (21%). По шкале «Настроения» чуть больше половины респондентов (57%) попадают в диапазон нормы, с высоким уровнем (25%), с низким (18%). По всем трем шкалам небольшое число респондентов с низким показателем, что в целом, говорит о благоприятном состоянии испытуемых.

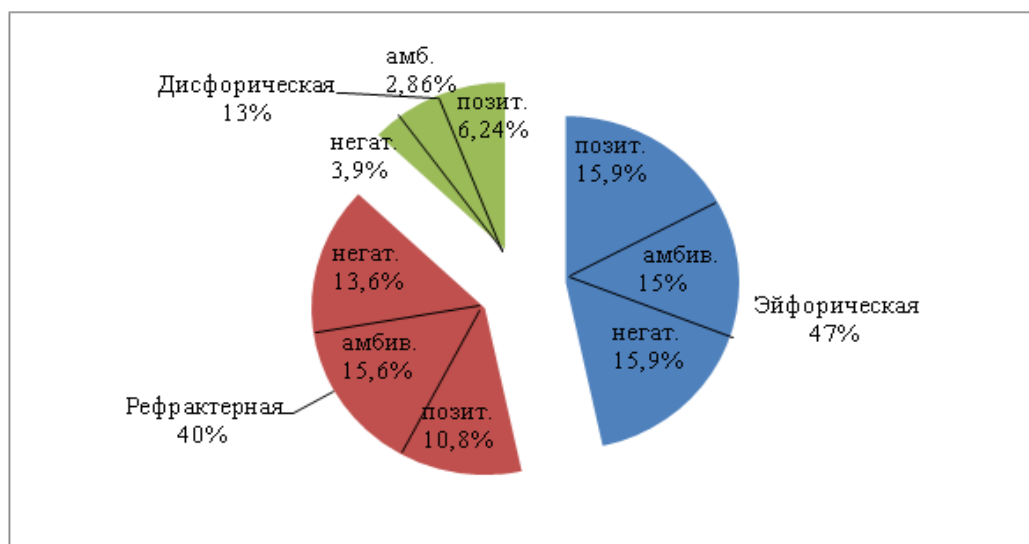
В таблице 2 отражены результаты по методике диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды.

Таблица 2

### Средние значения показателей по диагностике типа эмоциональной реакции

| Характер стимулов | Тип эмоц. реакции |              |               |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------|
|                   | Эйфорическая      | Рефрактерная | Дисфорическая |
| Негативные        | 6,14              | 5,36         | 1,5           |
| Амбивалентные     | 5,79              | 6,14         | 1,14          |
| Позитивные        | 6,29              | 4,29         | 2,43          |
| Всего:            | 18,21             | 15,79        | 5,07          |

Рассматривая общее эмоциональное состояние коллектива на рис. 4. представлены все шкалы и их процентное распределение.



**Рис. 4.** Результаты исследования типов эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды (в процентах).

На рисунке 4 мы видим, что у респондентов преобладает шкала по эйфорическому типу (47%), где поровну распределились позитивная (15,9%), амбивалентная (15%) и негативная (15,9%) направленности. Следом идет рефрактерный тип (40%) с преобладанием амбивалентной (15,6%) направленности, негативная (13,6%) и позитивная (10,8%). Наличие дисфорического (13%) типа эмоциональной реакции свидетельствует о присутствии негативных стимулов у респондентов. Но в целом преобладает благоприятное состояние.

### **Результаты первичной диагностики по второй группе**

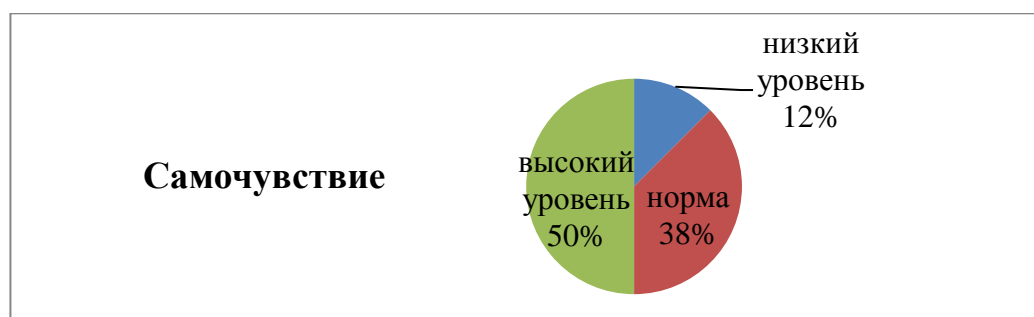
Группа вторая – 16 участников.

В таблице 3 отражены результаты по методике САН.

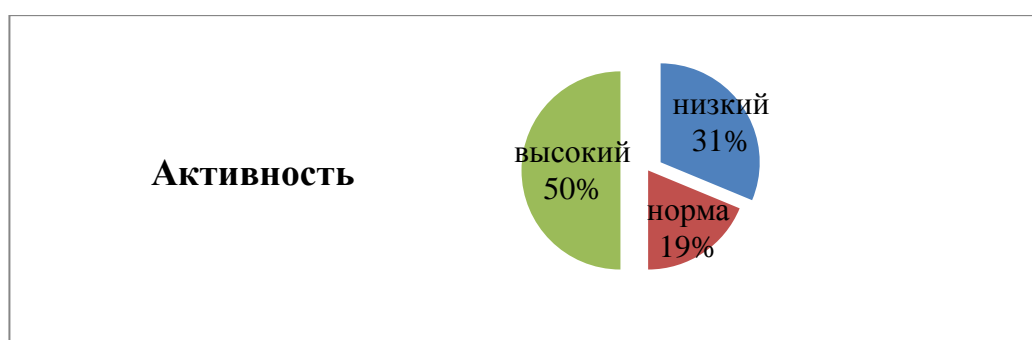
**Средние значения показателей всех респондентов по шкалам  
(Индивидуальные баллы представлены в Приложении 2)**

|                 | Самочувствие | Активность | Настроение |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Низкий уровень  | 2,4          | 3,14       | 2,9        |
| Норма           | 4,98         | 4,57       | 5,35       |
| Высокий уровень | 6,29         | 6,08       | 6,4        |

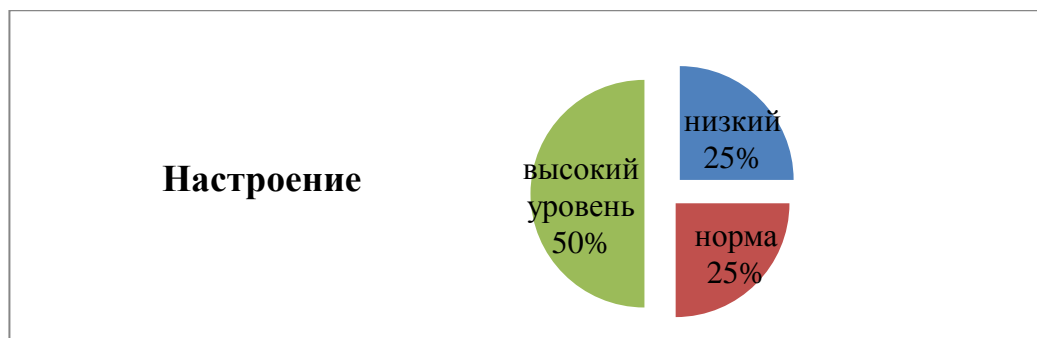
На рис. 5, 6, 7 представлено процентное распределение по психоэмоциональным состояниям.



**Рис. 5.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Самочувствие» (в процентах).



**Рис. 6.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Активность» (в процентах).



**Рис. 7.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН – шкала «Настроение» (в процентах).

На рис. 5, 6, 7 мы видим показатель по шкале «Самочувствие» составляет ровно половину (50%), в норме оказывается треть (38%), низкий уровень (12%). По шкале «Активность» половина респондентов также с высоким уровнем (50%), почти треть занимает низкий уровень (31%), а в норму попадает оставшаяся часть (19%). По шкале «Настроение» половина респондентов также с высоким уровнем (50%), вторую половину разделили поровну с нормой (25%) и низким уровнем (25%). По всем трем шкалам половину занимает высокий показатель, но также значительно преобладает низкий уровень, что может говорить о значимости состояния в данный момент.

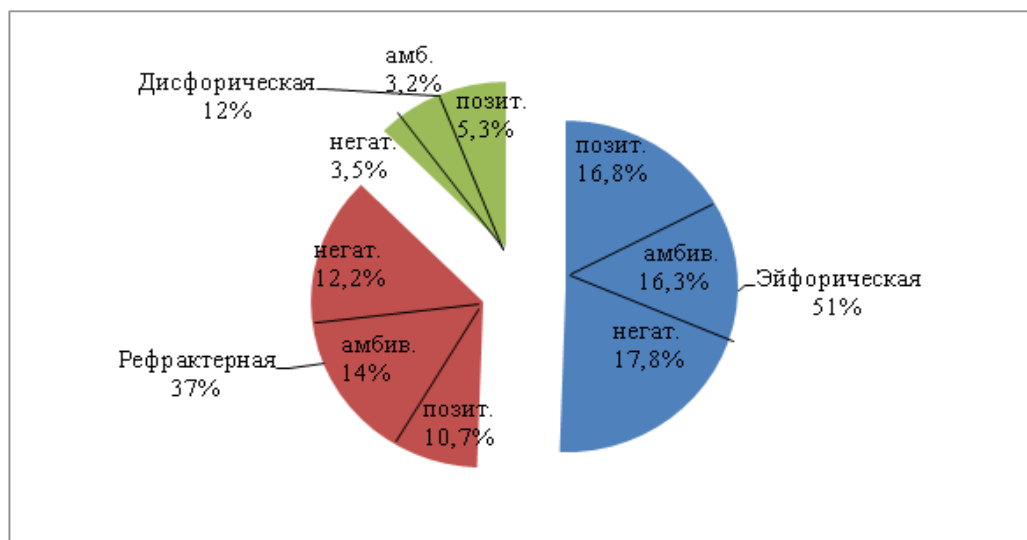
В таблице 4 отражены результаты по методике диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды.

Таблица 4

**Средние значения показателей по диагностике типа эмоциональной реакции**

| Характер стимулов | Тип эмоц. реакции |              |               |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------|
|                   | Эйфорическая      | Рефрактерная | Дисфорическая |
| Негативные        | 7                 | 4,96         | 1,31          |
| Амбивалентные     | 6,38              | 5,38         | 1,25          |
| Позитивные        | 6,63              | 4,13         | 2             |
| Всего:            | 19,38             | 14,13        | 4,81          |

Рассматривая общее эмоциональное состояние коллектива на рис. 8. представлены все шкалы и их процентное распределение.



**Рис. 8.** Результаты исследования типов эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды (в процентах).

На рисунке 8 мы видим, что половину занимает шкала по эйфорическому типу (51%), где почти поровну распределились позитивная (16,8%), амбивалентная (16,3%) и негативная (17,8%) направленности. Следом идет рефрактерный тип (37%) с преобладанием амбивалентной (14%) направленности, негативная (12,2%) и позитивная (10,7%). Наличие дисфорического (12%) типа эмоциональной реакции свидетельствует о присутствии негативных стимулов у респондентов. Но в целом преобладает благоприятное состояние.

### **2.3. Методические программы по использованию творческой деятельности при работе с эмоциональной сферой коллектива**

На основании анализа данных, полученных при первичной диагностике эмоциональной сферы коллектива, было выявлено, что при хороших показателях по всем трем шкалах в методике САН, всё же есть значительное

количество респондентов с низкими показателями во всех двух группах. Также при хороших показателях в методике В. В. Бойко, все же есть присутствие негативных стимулов.

С учетом выше приведенных результатов для коррекции эмоционального состояния было принято решение для полного изучения влияния творческой деятельности вне зависимости от формы проведения составить и провести программу тренинговых занятий для первой группы (14 человек) и одно творческого занятия для второй группы (16 человек).

Следуя определению, тренинг – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений. Мы выбрали форму тренингов, так как считаем, что это успешная форма для достижения результатов в нашей работе. Ещё К. Левин утверждал, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте.

Методика проведения тренингов может быть различной, но должны включать два компонента: ролевую игру и групповую дискуссию [14].

Итак, взяв за основу уже существующий коллектив, но не сплоченный изнутри, мы приступили к реализации нашей программы.

Составленная программа тренинговых занятий состоит из нескольких занятий, распределенных по дням. С учетом возрастных особенностей и невозможностью ежедневного посещения данных мероприятий было принято решение проводить одно занятие один раз в неделю. Всего было разработано 5 тренингов, позволяющих человеку реализовать себя в различных видах творчества, подкрепить коммуникативные способности, понять собственные эмоции и научиться ими управлять.

Цель программы: повышение уровня общего эмоционального состояния коллектива через совместные занятия творческой деятельностью.

Задачи программы:



- гармонизировать эмоциональное состояние;
- создать чувство групповой сплоченности;
- создать благожелательную атмосферу в коллективе.

Все тренинги связаны между собой и представляют путешествие по пяти планетам, где каждой планете дано свое название, обозначающее направленность работы на данном тренинге.

Тематика тренингов представлена в таблице 5.

Таблица 5

### Тематический план тренинговых занятий

| «Путешествие по пяти планетам» |  |
|--------------------------------|--|
| 1 планета<br>«Знакомство»      | Первая встреча в рамках тренинговых занятий направлена на знакомство и умение представить себя, войти в первичный контакт с окружающими.                             |
| 2 планета<br>«Общение»         | - Создание позитивных эмоциональных установок, на доверительное общение, сплочённость коллектива.  |
| 3 планета<br>«Спокойствие»     | - Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;<br>- Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».                                   |
| 4 планета<br>«Праздник»        | - Создание условий и формирование навыков самораскрытия;<br>- Совершенствование навыков группового выступления.  |
| 5 планета<br>«Завершение»      | Завершающая встреча, направленная на подведение итогов, а также тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия. |

Члены коллектива охотно приходили на тренинги. Активность и заинтересованность видна была сразу. По наблюдению было выявлено, что процесс затягивал и был интересен участникам. Во время возникающих трудностей при выполнении упражнений была оказана помощь.

Длительность одного тренинга составляла 1,5 часа.

Периодичность: 1 раз в неделю.

Необходимые материалы и оборудование: белая и цветная бумага, цветные карандаши и фломастеры, клей, ножницы, салфетки, ватман А1.

Подробное содержание тренингов приведено в Приложении 3.

Для второй группы было разработано одно творческое занятие, которое заключалось в создании цветов из бумаги.

В создании цветов происходит работа руками, это развивает мелкую моторику рук, что является полезным занятием для лиц пожилого возраста.

Совместная работа заключалась в том, чтобы, работая индивидуально, всё равно обращаться за помощью к участникам. А в конце из индивидуальных цветов составлялся один общий букет.

Цель и задачи занятия также повторяют цель и задачи тренинговой программы.

Длительность занятия составила 2 часа.

Необходимые материалы и оборудования: цветная и белая бумага, клей, скотч, ножницы.

За время проведения от участников слышались положительные отклики, было заметно улучшение настроения. Время прошло очень незаметно.

По окончании данных тренинговых занятий и одного творческого занятия была проведена повторная диагностика эмоциональных состояний. На протяжении всего периода проведения велось наблюдение за участниками, изучались продукты их деятельности, для выявления эффекта проводимой работы.

#### **2.4. Результаты повторной диагностики эмоциональных состояний коллектива**

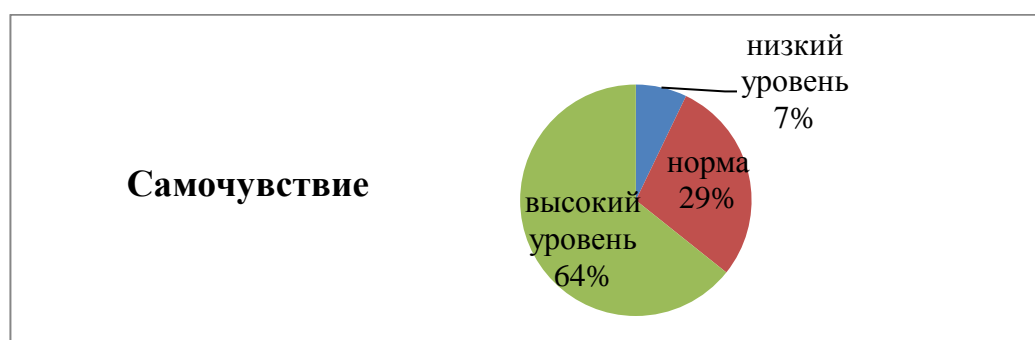
##### **Результаты повторной диагностики по первой группе**

В таблице 6 отражены результаты респондентов по методике САН после проведения тренинговых занятий.

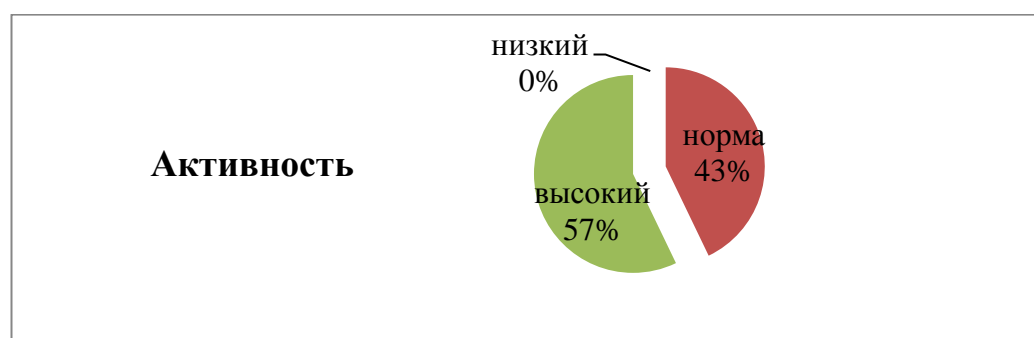
**Средние значения показателей всех респондентов по шкалам методики  
после проведения программы**

|                 | Самочувствие | Активность | Настроение |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Низкий уровень  | 3,8          | 0          | 0          |
| Норма           | 5,18         | 4,53       | 5,00       |
| Высокий уровень | 5,92         | 5,96       | 6,51       |

На рис. 9, 10, 11 представлено процентное распределение по психоэмоциональным состояниям после проведения методической программы.



**Рис. 9.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения программы тренингов – шкала «Самочувствие» (в процентах).



**Рис. 10.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения программы тренингов – шкала «Активность» (в процентах).



**Рис. 11.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения программы тренингов – шкала «Настроение» (в процентах).

На рис. 9, 10, 11 мы видим, что после проведения тренинговых занятий по шкале «Самочувствия» также больше половины респондентов с высоким показателем (64%). По шкале «Активности» отсутствуют респонденты с низким показателем, и преобладают с высоким (57%), а в норму (43%). По шкале «Настроения» также отсутствие респондентов с низким показателем, а с высоким и нормой поделено поровну (50% - 50%).

Если сравнить приведенные результаты с результатами первичной диагностики, то мы видим отсутствие респондентов с низким показателем по шкалам «Активности» и «Настроения», что говорит о повышении других показателей.

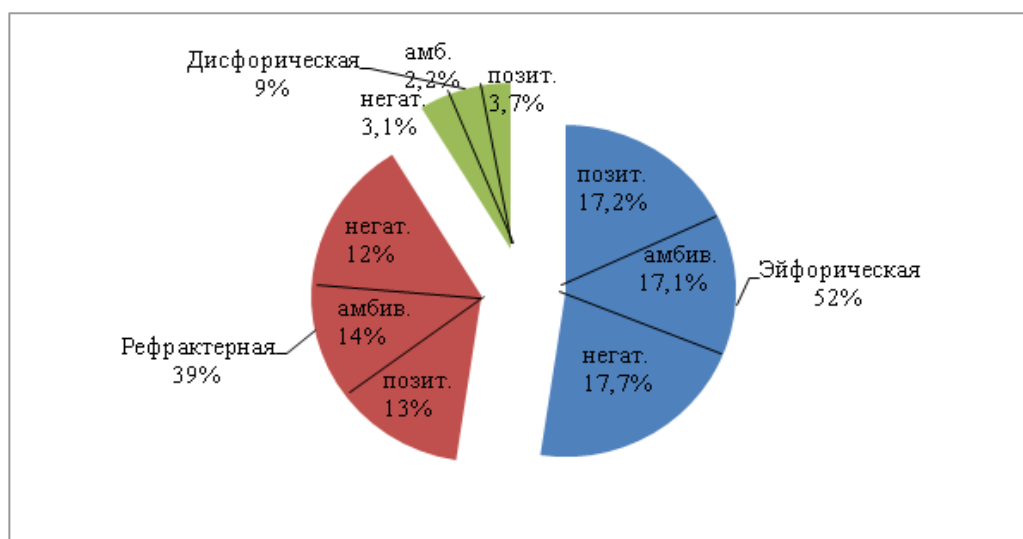
Таким образом, у респондентов пожилого возраста после проведения тренинговых занятий выявлено повышение уровня их состояния.

В таблице 7 представлены результаты респондентов по методике диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды после проведения программы.

**Средние значения показателей по диагностике типа эмоциональной  
реакции после проведения программы**

| Характер стимулов | Тип эмоц. реакции |              |               |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------|
|                   | Эйфорическая      | Рефрактерная | Дисфорическая |
| Негативные        | 7                 | 4,71         | 1,21          |
| Амбивалентные     | 6,64              | 5,5          | 0,86          |
| Позитивные        | 6,79              | 4,93         | 1,36          |
| Всего:            | 20,43             | 15,14        | 3,43          |

На рис. 12 представлено процентное распределение по типу эмоциональной реакции после проведения программы тренингов.



**Рис. 12.** Результаты исследования типов эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды после проведения программы тренингов (в процентах).

На рисунке 12 мы видим, что у респондентов также преобладает шкала по эйфорическому типу (52%), где поровну распределились позитивная (17,2%), амбивалентная (17,1%) и негативная (17,7%) направленности. Следом идет рефрактерный тип (39%) с почти одинаковым распределением

амбивалентной (14%) направленности, позитивная (13%) и негативная (12%). Остается наличие дисфорического типа (9%).

Сравнивая вышеприведенные результаты с результатами первичной диагностики первой группы, можно видеть повышение эйфорического типа реакции за счет уменьшения дисфорического. Что говорит о, улучшении состояния респондентов.

### **Результаты повторной диагностики по второй группе**

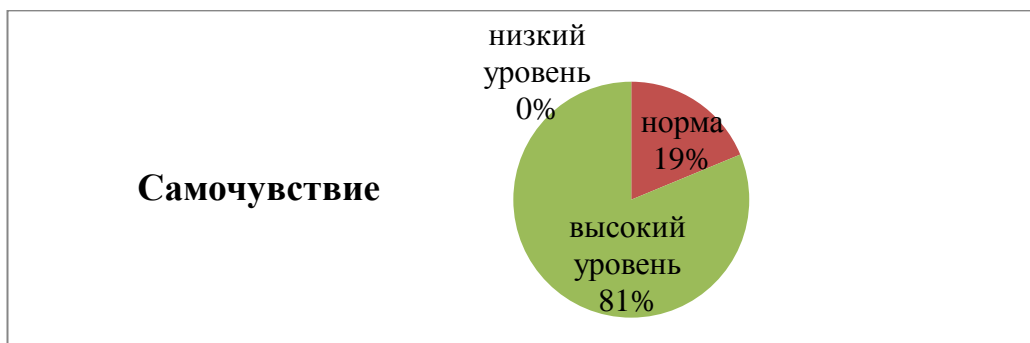
В таблице 8 отражены результаты респондентов по методике САН после проведения занятия.

Таблица 8

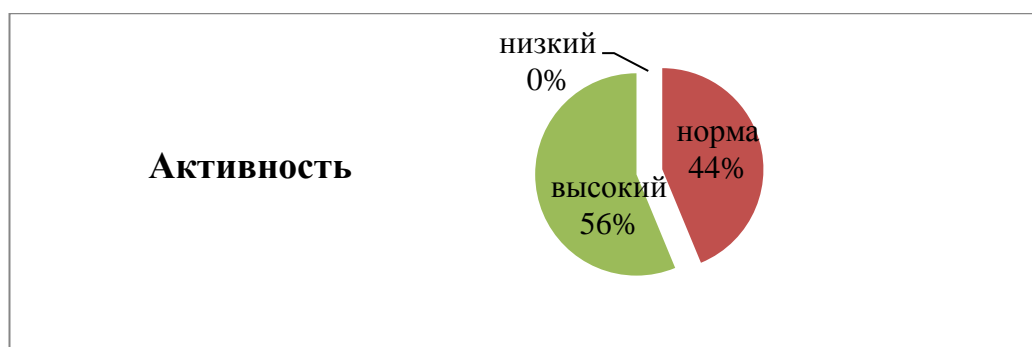
#### **Средние значения показателей всех респондентов по шкалам методики после проведения программы**

|                 | Самочувствие | Активность | Настроение |
|-----------------|--------------|------------|------------|
| Низкий уровень  | 0            | 0          | 0          |
| Норма           | 5,00         | 4,50       | 4,90       |
| Высокий уровень | 6,22         | 6,14       | 6,53       |

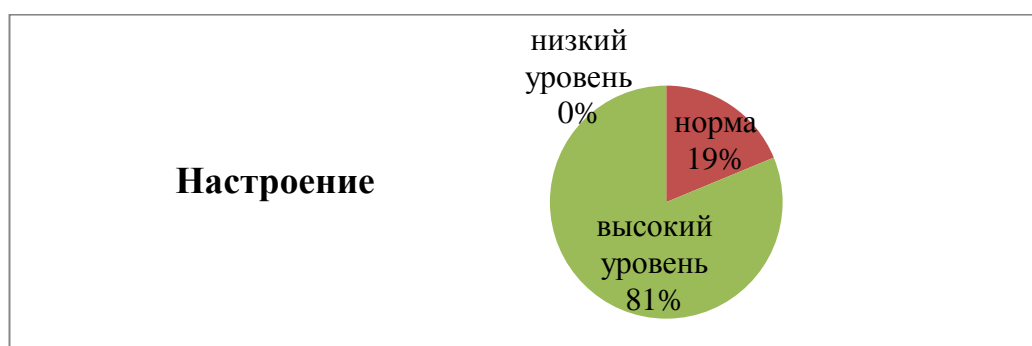
На рис. 13, 14, 15 представлено процентное распределение по психоэмоциональным состояниям после проведения методической программы.



**Рис. 13.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения занятия - шкала «Самочувствие» (в процентах).



**Рис. 14.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения занятия - шкала «Активность» (в процентах).



**Рис. 15.** Результаты исследования психоэмоциональных состояний по методике САН после проведения занятия - шкала «Настроение» (в процентах).

На рис 13, 14, 15 мы видим, что после проведения занятия по шкале «Самочувствия» также значительно больше половины респондентов с высоким показателем (81%). По шкале «Активности» почти поровну разделились респонденты с высоким и нормой (56% - 44%). По шкале «Настроения» также преобладание высокого уровня (81%), а норма составляет (19%). По всем трем шкалам полностью отсутствуют респонденты с низким показателем.

Если сравнить приведенные результаты с результатами первичной диагностики, то мы видим отсутствие респондентов с низким показателем по всем шкалам, что говорит о значительном повышении других показателей, в особенности высокого.

Таким образом, у респондентов пожилого возраста после проведения занятия выявлено повышение уровня их эмоционального состояния.

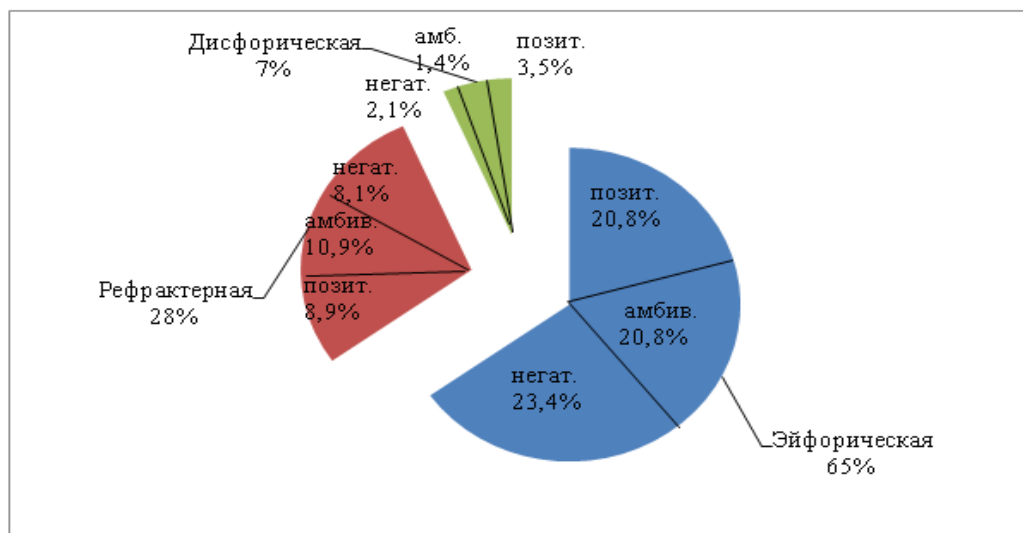
В таблице 9 представлены результаты респондентов по методике диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды после проведения программы.

Таблица 9

**Средние значения показателей по диагностике типа эмоциональной реакции после проведения программы**

| Характер стимулов | Тип эмоц. реакции |              |               |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------|
|                   | Эйфорическая      | Рефрактерная | Дисфорическая |
| Негативные        | 9,06              | 3,9          | 0,75          |
| Амбивалентные     | 8,19              | 4,31         | 0,5           |
| Позитивные        | 8,13              | 3,56         | 1,27          |
| Всего:            | 25,38             | 11           | 2,56          |

На рис. 16 представлено процентное распределение по типу эмоциональной реакции после проведения программы тренингов.



**Рис. 16.** Результаты исследования типов эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды после проведения программы тренингов (в процентах)



На рисунке 16 можно увидеть значительное преобладание эйфорического типа (65%), где почти поровну распределились позитивная (20,8%), амбивалентная (20,8%) и негативная (23,4%) направленности. Уменьшение по рефрактерному (28%) и дисфорическому (7%) типу эмоциональной реакции.

Сравнивая вышеприведенные результаты с результатами первичной диагностики второй группы, можно видеть значительное увеличение результатов по эйфорическому типу эмоциональной реакции, за счет снижения по рефрактерному и дисфорическому типу.

Таким образом, можно заключить, что после проведения занятия у респондентов значительно повысился уровень эмоционального состояния.

## **2.5. Статистический анализ двух групп**

В результате расчета t-критерия Стьюдента были выявлены следующие достоверные различия по первой группе:

Дисфорическая Позитивная ( $t = 2,52$ ,  $df = 13$ ,  $p = 0,026$ , при  $p < 0,05$ ) – уменьшение показателя по этой шкале говорит о том, что после тренинга происходит снижение настроенности эмоциональной системы на негативные стимулы, увеличение значимости позитивного значения;

В результате расчета  $t$  -критерия Стьюдента были выявлены следующие достоверные различия по второй группе:

Настроение ( $t = -2,15$ ,  $df = 16$ ,  $p = 0,04$ , при  $p < 0,05$ ) – увеличение показателя по этой шкале говорит о повышении эмоционального фона настроения.

Эйфорическая Амбивалентная ( $t = -2,2$ ,  $df = 16$ ,  $p = 0,04$ , при  $p < 0,05$ ) - увеличение показателя по этой шкале говорит о том, что после тренинга повышение положительного фона настроения, но с учетом индивидуальных установок личности;

Эйфорическая. Всего ( $t = -2,71$ ,  $df = 16$ ,  $p = 0,01$ , при  $p < 0,05$ ) – увеличение показателя по этой шкале говорит о том, что после тренинга преобладание положительного фона настроения, оптимистичности, склонность к открытому проявлению чувств, общительность;

Дисфорическая. Всего ( $t = 2,26$ ,  $df = 16$ ,  $p = 0,031$ , при  $p < 0,05$ ) – уменьшение показателя по этой шкале говорит о том, что после тренинга настрой эмоциональной системы на негативные стимулы начинает меняться положительное направление. (Полная таблица расчета представлена в Приложении 4)

Следовательно, после проведения в обеих группах совместной творческой деятельности в разных формах (тренинговые занятия и творческое занятие) заметно повышение показателей по эмоциональному состоянию коллектива.

Таким образом, мы приходим к подтверждению выдвинутой гипотезе исследования.

### **Выводы по второй главе**

1. Для лиц пожилого возраста на констатирующем этапе исследования в двух группах характерен высокий уровень по показателям самочувствия, настроения и активности, только в первой группе замечена сниженная активности. Это говорит о том, что респонденты были настроены и заинтересованы в дальнейшем виде деятельности.

2. А также преобладает эйфорическая направленность состояния, но с заметным присутствием дисфорического состояния. Это говорит о том, что преобладает положительный фон настроения, но с присутствием негативных переживаний.

3. Также по проведенной анкете собственного составления было выявлено, больше половины удовлетворительно и хорошо (53% – 30%)

оценивают свое состояние. Также не смотря на то, что больше половины не испытывают чувства одиночества (69%), присутствуют процент тех, кто испытывает периодически (15%). (Ответы на вопросы анкеты представлены в Приложении 5)

4. После проведения программы тренингов в первой группе отсутствие низкого показателя по самочувствию и настроению, в активности присутствует малый процент (7%), значительное увеличение высокого показателя. Что говорит, об улучшении эмоционального состояния респондентов. Также увеличение эйфорического состояния, за счет снижения дисфорического. Что говорит, о положительном влиянии тренинговых занятий на эмоциональное состояние коллектива.

5. После проведения занятия полное отсутствие низкого показателя самочувствия, активности и настроения, при увеличении высоких показателей. Говорит о значительном поднятии эмоционального состояния. Также значительное увеличение эйфорического состояния при снижении дисфорического. Из чего следует, о значительном преобладании положительного фона настроения, оптимистичной направленности.

6. После проведения статистического анализа двух групп (по t-критерию Стьюдента) были выявлены достоверные различия. По шкалам «Дисфорическая Позитивная» и «Дисфорическая. Всего» выявлено уменьшение показателя, а по шкалам «Настроение», «Эйфорическая Амбивалентная», «Эйфорическая. Всего» - увеличение показателя, из чего следует повышение положительного фона настроения при снижении эмоционально негативных стимулов.

7. По общим итогам после проведения разных форм занятия творческой деятельностью замечены значительные изменения эмоционального состояния коллектива положительную направленность, что говорит об успешности проведения тренинговой программы и творческого занятия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональное состояние – это сложное явление для понимания всей природы его происхождения. Чаще это понятие соотносят с понятием «эмоция», которое в свою очередь играет две роли: обозначение всех эмоциональных состояний и описание одного конкретного вида состояния. Это вызывает некую проблему в использовании этих понятий.

Таким образом, эмоциональное состояние – переживания личностью его отношения к внутренним и внешним стимулам, направленное на достижение важных для него потребностей. А эмоция – компонент эмоциональной сферы, который помогает в осознании человеком своих потребностей. То есть эмоциональное состояние помогает в достижении потребностей, а эмоции помогают осознать эту потребность. Чаще всего, эмоции проявляются, при столкновении человека с трудностями в достижении целей. А творчество как процесс создания чего-то нового предполагает столкновение с неизвестностью, из-за чего человек испытывает нехватку информации, знаний, умений. С помощью творческой деятельности можно реализовать возникшую потребность, и вследствие ее удовлетворения испытывается эмоция.

При психологическом изучении творческой деятельности внимание уделяется самому процессу, изменению состояний человека. И главное, как показывают исследования, это переход от ощущения к осмыслению происходящего. Так как эмоции человека проходят сложный путь развития на протяжении всей жизни, то изменения, которые происходят в пожилой период, сопровождаются эмоциональным опытом человека. Осуществление пожилыми людьми творческой деятельности имеет большое значение, и, по результатам изучения особенностей, выявлено, что их продуктивность и работоспособность не снижаются в разных сферах деятельности

И на основании проделанного нами исследования было выявлено, что, не смотря на положительный настрой перед занятиями творческой

деятельностью, присутствовали негативные переживания. А после проведенной работы были выявлены заметные улучшения эмоциональных состояний коллектива.

В нашем исследовании мы выяснили:

При решении задачи исследования психолого-педагогической литературы в работе изучены составляющие характеристики эмоционального состояния, связь эмоций с творческой деятельностью, роль творчества в пожилом возрасте.

При решении задачи описание плана эмпирического исследования воздействия совместных занятий творчеством в работе были подобраны методики для диагностики эмоциональных состояний, создана выборка респондентов из двух групп (14 и 16 человек соответственно), написана программа занятий (тренинг и одно занятие).

При решении задачи проведение эмпирического исследования воздействия занятий творчеством на эмоциональное состояние коллектива в работе проведены программы составленных занятий, получены первичные и вторичные результаты по методикам у двух групп.

При решении задачи анализа и интерпретации результатов исследования в работе выявлено, что первичные данные в двух группах выявили положительный настрой перед предстоящей деятельностью, но с присутствием негативных переживаний. После проведения программы тренингов в первой группе улучшены показатели самочувствия и настроения, но с небольшой снижением активности, что может говорить об усталости. После проведения творческого занятия во второй группе – значительное повышение положительных шкал, при снижении негативных.

Таким образом, задачи решены в полном объеме, цель достигнута - выявлено влияние совместных занятий творчеством на эмоциональное состояние коллектива

В ходе проведения исследования доказана гипотеза о том, что совместная творческая деятельность в коллективе способствует улучшению эмоционального состояния.

Мы приходим к выводу о том, что, после занятий творческой деятельностью, вне зависимости от формы проведения, эмоциональные состояния коллектива имеют значительные изменения положительной направленности.

Практическая значимость нашего исследования заключается в актуализации проблемы разгрузки эмоциональной напряженности человека в современном мире. Составленные и проведенные варианты занятий способствуют улучшению эмоционального состояния, что в дальнейшем может использоваться в практической деятельности специалистов разных направлений (психологи, педагоги дополнительного образования и т.д.).

В заключении отметим, что проблема современного стремительно развивающегося мира заключается не только в сохранении эмоционального баланса человека, но и в поддержании коммуникативных способностей и связей, посредством сохранения межличностного живого общения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. [Текст] – М.:Когито-Центр, 2006. – 336с
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст] – М., 2001
3. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. [Текст] – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с
4. Буслаева М.Ю. Особенности эмоциональных состояний людей пожилого возраста в ситуации нарушения психологической безопасности [Текст] - Ростов-на-Дону: Педагогика, психология и образование: от теории к практике/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции., 2014. 107 с.
5. Бутузова Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности [Текст] – Омск: Омский научный вестник № 5(101), 2011
6. Вернадский Р.Б. Вернадский: жизнь, мысль, бессмертие [Текст] – М.: ООО «Издательство «Вече», 2013
7. Галин А.Л. Влияние творчества на развитие отношений личности [Текст]: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01: Новосибирск, 1999 211 с. РГБ ОД, 61:00-19/170-8
8. Гумерова Р.В. Творчество как способ бытия [Текст] - Т.:научная редакция «Психология», 2007. – с.17
9. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения [Текст] – М.: Педагогика, 1986
10. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности [Текст] – СПб.: Питер, 2009
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства [Текст] – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.

12. Кадырова В. Х. Психологические особенности эмоциональной сферы пожилых людей [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2012. – №7 (Июль). – С. 26–30. Режим доступа - <http://e-koncept.ru/2012/12086.htm>.
13. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] - С.-Пб.: Питер. 2000
14. Крылов А. А. «Психология: учебник (2-е издание)» [Текст] – М.: Изд. Проспект; 2005
15. Лебедева Л.Д. Педагогические аспекты арттерапии. Дидакт. [Текст] – М.: АСТ – Пресс, 2008. – 214с.
16. Лукашевич В.В., Пронина Е.Н. Психология личности: учебное пособие по курсу «Психология и педагогика» [Текст] - М: МГУП, 1999. 188 с.
17. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов [Текст] СПб.: Питер, с: ил. (Серия «Учебник для вузов»). 2017
18. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] - С.-Пб.: Издательство Ленинградского университета, 1983
19. Прохоров А. О., Уразметова Э. И., Чернов А. В., Юсупов М. Г. Сравнительный анализ понятия «состояния» в отечественной и зарубежной психологии [Текст] // Психология психических состояний: Сб. статей. Казань: Казан. Ун-т, 2011. Вып. 8. С. 74 -87
20. Пырьев Е.А. Эмоциональное поведение человека [Текст] – К.: Журнал Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2017
21. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002
22. Стрижицкая О.Ю. Основы психогеронтологии. Учебно-методическое пособие [Текст] – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2016



23. Творческая деятельность в старости [электронный ресурс] Режим доступа - <https://studopedia.org/11-92589.html>
24. Шагидаева А.Б. Эмоциональная сфера в старости: возрастные и региональные различия [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. Режим доступа - <http://psyedu.ru/journal/2014/2/Shagidaeva.phtml> (дата обращения: дд.мм.гггг)
25. Шадриков В.Д. От индивида к индивидуальности [Электронный ресурс] Режим доступа - [https://psyera.ru/emocii-deyatelnost-i-povedenie\\_8934.htm](https://psyera.ru/emocii-deyatelnost-i-povedenie_8934.htm)
26. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров [Электронный ресурс] / И. В. Шаповаленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2013. — 567 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2336-0. — Режим доступа - <https://biblio-online.ru/bcode/369522>
27. Abduvakhabova D.N. TYPES OF EMOTIONS AND EMOTIONAL PROCESSES [Текст] - Журнал Academy, 2018

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета

**Инструкция:** Прошу Вас ответить на вопросы анкеты, выбрав один из вариантов.

|     |  |
|-----|--|
| 1.  | ФИО _____  |
| 2.  | Сколько лет Вы на пенсии? _____  |
| 3.  | Вы сейчас работаете?<br>а) да, работаю<br>б) нет, не работаю   |
| 4.  | Вы считаете себя активным человеком?<br>а) нет<br>б) скорее нет<br>в) скорее да<br>г) да   |
| 5.  | Как в целом Вы оцениваете свое здоровье?<br>а) отлично<br>б) хорошо<br>в) удовлетворительно<br>г) плохо<br>д) отвратительно                              |
| 6.  | Как Вы оцениваете свое душевное состояние?<br>а) отлично<br>б) хорошо<br>в) удовлетворительно<br>г) плохо<br>д) отвратительно                            |
| 7.  | Испытываете ли Вы чувство одиночества?<br>а) да, испытываю, регулярно<br>б) испытываю, периодически<br>в) испытываю, очень редко<br>г) нет, не испытываю |
| 8.  | Как бы Вы оценили свои взаимоотношения с родными и близкими?<br>а) отличные<br>б) хорошие<br>в) удовлетворительные<br>г) неудовлетворительные            |
| 9.  | Как часто сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями?<br>а) регулярно<br>б) иногда бывает<br>в) редко<br>г) не сталкиваюсь                                  |
| 10. | Как Вы справляетесь со стрессовыми переживаниями?<br>а) справляюсь быстро самостоятельно   |

|   |
|---|
| б) справляюсь, но с помощью близких<br>в) необходимо длительное время<br>г) очень долго переживаю   |
| 11. За всю жизнь Вы сожалеете о чем-то?<br>а) да, о многом сожалею<br>б) хотел бы кое-что исправить<br>в) сожалею, но что было, то было<br>г) мало, что могу вспомнить, о чем сожалею   |
| 12. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?<br>а) нет<br>б) скорее нет, чем да<br>в) скорее да, чем нет<br>г) да   |
| 13. Как Вы проводите свой досуг? Можно отметить несколько вариантов ответов, отметив цифрами от 1 до 12 по уменьшению.<br>а) размышляю о смысле жизни, пережитом<br>б) занимаюсь садом, огородом<br>в) посещаю культурные мероприятия<br>г) участвую в деятельности общественных организаций<br>д) читаю книги, газеты, журналы<br>е) занимаюсь физкультурой<br>ж) провожу время с семьей, родственниками<br>з) гуляю<br>и) принимаю гостей или хожу в гости<br>к) смотрю телевизор<br>л) занимаюсь своим хобби (каким?)<br>м) у меня нет времени/настроения для досуга |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Индивидуальные показатели по методикам

#### Первичная и вторичная диагностика по методике САН (первая группа)

| Самочувствие | Активность | Настроение |
|--------------|------------|------------|
| 5,4          | 4,7        | 5,9        |
| 5,8          | 4,8        | 5,1        |
| 5            | 3,7        | 5,8        |
| 6            | 5          | 5,9        |
| 5,8          | 6          | 4,8        |
| 6,3          | 5,7        | 5,2        |
| 5,6          | 5,5        | 6,6        |
| 4,4          | 4,3        | 3,7        |
| 5,3          | 3,2        | 5,4        |
| 6,7          | 5,2        | 6,6        |
| 5,5          | 5          | 6,4        |
| 6,8          | 6,2        | 6,6        |
| 5,6          | 5,5        | 6          |
| 6,1          | 5,7        | 6,6        |

| Самочувствие | Активность | Настроение |
|--------------|------------|------------|
| 5,5          | 4,2        | 5,2        |
| 3,8          | 5,6        | 4,5        |
| 4,9          | 5,9        | 4          |
| 6,2          | 6,4        | 6,7        |
| 5,6          | 6          | 5,2        |
| 5,8          | 6,2        | 5,5        |
| 5,6          | 5,3        | 6,7        |
| 5,3          | 4,2        | 5,2        |
| 5,6          | 4          | 5,9        |
| 6,3          | 5,6        | 6,1        |
| 6,3          | 5,6        | 7          |
| 5,9          | 6,4        | 6,7        |
| 5            | 4,7        | 5,4        |
| 6            | 4,8        | 6,5        |

#### Первичная и вторичная диагностика по методике САН (вторая группа)

| Самочувствие | Активность | Настроение |
|--------------|------------|------------|
| 4,2          | 4,4        | 3,9        |
| 2,1          | 3,1        | 1,2        |
| 6            | 3,7        | 6,8        |
| 6,2          | 6,2        | 6,5        |
| 5,3          | 3,2        | 5,4        |
| 2,7          | 2,5        | 2,8        |
| 5,5          | 6,4        | 5,1        |
| 6            | 6          | 6          |
| 6,6          | 6,2        | 5,5        |
| 5,2          | 5,9        | 5,7        |
| 6,4          | 5,8        | 6,7        |
| 7            | 6,4        | 7          |
| 6            | 5          | 5,9        |
| 4,4          | 4,3        | 3,7        |
| 5,3          | 3,2        | 5,4        |
| 6,1          | 5,7        | 6,6        |

| Самочувствие | Активность | Настроение |
|--------------|------------|------------|
| 4,3          | 4,1        | 4          |
| 6,1          | 5,6        | 5,5        |
| 6,2          | 5,7        | 6,4        |
| 6,3          | 6,3        | 6,8        |
| 6,4          | 4,6        | 6,9        |
| 6,1          | 4,6        | 7          |
| 6,2          | 6,9        | 6,5        |
| 5,6          | 5,2        | 6          |
| 6,2          | 6,2        | 6,4        |
| 5,4          | 5,9        | 6,5        |
| 7            | 5,9        | 6,9        |
| 7            | 6,4        | 6,4        |
| 6,2          | 6,4        | 6,7        |
| 5,3          | 4,2        | 5,2        |
| 5,6          | 4          | 5,9        |
| 6            | 4,8        | 6,5        |

Первичная диагностика по методике В. В. Бойко (первая группа)

| Эйф.<br>Негат. | Эйф.<br>Амб. | Эйф.<br>Поз. | Эйф.<br>Всего | Рефр.<br>Негат. | Рефр.<br>Амб. | Рефр.<br>Поз. | Рефр.<br>Всего | Дисф.<br>Негат | Дисф.<br>Амб. | Дисф.<br>Поз. | Дисф.<br>Всего |
|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| 3              | 5            | 6            | 14            | 6               | 7             | 6             | 19             | 4              | 1             | 1             | 6              |
| 11             | 11           | 12           | 34            | 0               | 2             | 0             | 2              | 2              | 0             | 1             | 3              |
| 5              | 8            | 5            | 18            | 7               | 3             | 3             | 13             | 1              | 2             | 5             | 8              |
| 12             | 7            | 5            | 24            | 1               | 6             | 7             | 14             | 0              | 0             | 1             | 1              |
| 8              | 5            | 6            | 19            | 5               | 8             | 5             | 18             | 0              | 1             | 2             | 3              |
| 7              | 6            | 9            | 22            | 6               | 7             | 4             | 17             | 0              | 0             | 0             | 0              |
| 3              | 4            | 6            | 13            | 4               | 7             | 7             | 18             | 6              | 2             | 0             | 8              |
| 4              | 1            | 4            | 9             | 9               | 10            | 6             | 25             | 0              | 2             | 3             | 5              |
| 4              | 5            | 11           | 20            | 8               | 7             | 1             | 16             | 1              | 1             | 1             | 3              |
| 6              | 5            | 1            | 12            | 4               | 7             | 5             | 16             | 3              | 1             | 7             | 11             |
| 9              | 7            | 9            | 25            | 4               | 6             | 1             | 11             | 0              | 0             | 3             | 3              |
| 3              | 6            | 3            | 12            | 8               | 6             | 8             | 22             | 2              | 1             | 2             | 5              |
| 5              | 4            | 8            | 17            | 7               | 5             | 3             | 15             | 1              | 4             | 2             | 7              |
| 6              | 7            | 3            | 16            | 6               | 5             | 4             | 15             | 1              | 1             | 6             | 8              |

Вторичная диагностика по методике В. В. Бойко (первая группа)

| Эйф.<br>Негат. | Эйф.<br>Амб. | Эйф.<br>Поз. | Эйф.<br>Всего | Реф.<br>Негат. | Реф.<br>Амб. | Реф.<br>Поз. | Реф.<br>Всего | Дисф.<br>Негат. | Дисф.<br>Амб. | Дисф.<br>Поз. | Дисф.<br>Всего |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 3              | 7            | 3            | 13            | 7              | 5            | 9            | 21            | 3               | 1             | 1             | 5              |
| 10             | 10           | 11           | 31            | 0              | 2            | 1            | 3             | 3               | 1             | 1             | 5              |
| 6              | 9            | 7            | 22            | 7              | 2            | 3            | 12            | 0               | 2             | 3             | 5              |
| 13             | 12           | 10           | 35            | 0              | 1            | 3            | 4             | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 6              | 4            | 8            | 18            | 7              | 9            | 3            | 19            | 0               | 0             | 2             | 2              |
| 9              | 3            | 8            | 20            | 3              | 10           | 4            | 17            | 1               | 0             | 1             | 2              |
| 2              | 3            | 3            | 8             | 3              | 6            | 9            | 18            | 7               | 4             | 2             | 13             |
| 4              | 3            | 4            | 11            | 9              | 10           | 9            | 28            | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 8              | 9            | 12           | 29            | 5              | 4            | 1            | 10            | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 9              | 3            | 2            | 14            | 3              | 9            | 6            | 18            | 1               | 1             | 5             | 7              |
| 6              | 8            | 8            | 22            | 7              | 5            | 4            | 16            | 0               | 0             | 1             | 1              |
| 6              | 7            | 7            | 20            | 5              | 5            | 6            | 16            | 2               | 1             | 0             | 3              |
| 6              | 5            | 8            | 19            | 7              | 7            | 4            | 18            | 0               | 1             | 1             | 2              |
| 10             | 10           | 4            | 24            | 3              | 2            | 7            | 12            | 0               | 1             | 2             | 3              |

Первичная диагностика по методике В. В. Бойко (вторая группа)

| Эйф.<br>Негат. | Эйф.<br>Амб. | Эйф.<br>Поз. | Эйф.<br>Всего | Рефр.<br>Негат. | Рефр.<br>Амб. | Рефр.<br>Поз. | Рефр.<br>Всего | Дисф.<br>Негат. | Дисф.<br>Амб. | Дисф.<br>Поз. | Дисф.<br>Всего |
|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 9              | 5            | 4            | 18            | 4               | 7             | 9             | 20             | 0               | 1             | 0             | 1              |
| 3              | 4            | 4            | 11            | 8               | 7             | 4             | 19             | 2               | 2             | 5             | 9              |
| 4              | 7            | 11           | 22            | 6               | 5             | 2             | 13             | 3               | 1             | 0             | 4              |
| 10             | 6            | 9            | 25            | 1               | 5             | 2             | 8              | 2               | 2             | 2             | 6              |
| 6              | 8            | 5            | 19            | 4               | 2             | 3             | 9              | 3               | 3             | 5             | 11             |
| 6              | 4            | 9            | 19            | 5               | 3             | 3             | 11             | 2               | 6             | 1             | 9              |
| 3              | 6            | 5            | 14            | 7               | 7             | 5             | 19             | 3               | 0             | 3             | 6              |
| 11             | 9            | 7            | 27            | 2               | 4             | 3             | 9              | 0               | 0             | 3             | 3              |
| 11             | 8            | 6            | 25            | 1               | 5             | 4             | 10             | 1               | 0             | 3             | 4              |
| 4              | 9            | 5            | 18            | 8               | 4             | 8             | 20             | 1               | 0             | 0             | 1              |
| 11             | 9            | 10           | 30            | 1               | 4             | 1             | 6              | 1               | 0             | 2             | 3              |
| 8              | 7            | 8            | 13            | 4               | 5             | 4             | 13             | 1               | 1             | 1             | 3              |
| 12             | 7            | 5            | 24            | 1               | 6             | 7             | 14             | 0               | 0             | 1             | 1              |
| 4              | 1            | 4            | 9             | 9               | 10            | 6             | 25             | 0               | 2             | 3             | 5              |
| 4              | 5            | 11           | 20            | 8               | 7             | 1             | 16             | 1               | 1             | 1             | 3              |
| 6              | 7            | 3            | 16            | 6               | 5             | 4             | 15             | 1               | 1             | 6             | 8              |

Вторичная диагностика по методике В. В. Бойко (вторая группа)

| Эйф.<br>Негат. | Эйф.<br>Амб. | Эйф.<br>Поз. | Эйф.<br>Всего | Реф.<br>Негат. | Реф.<br>Амб. | Реф.<br>Поз. | Реф.<br>Всего | Дисф.<br>Негат. | Дисф.<br>Амб. | Дисф.<br>Поз. | Дисф.<br>Всего |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 9              | 6            | 4            | 19            | 4              | 7            | 9            | 20            | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 7              | 9            | 6            | 22            | 5              | 4            | 5            | 14            | 1               | 0             | 2             | 3              |
| 8              | 6            | 12           | 26            | 3              | 6            | 1            | 10            | 2               | 1             | 0             | 3              |
| 13             | 7            | 10           | 30            | 0              | 5            | 1            | 6             | 0               | 1             | 2             | 3              |
| 11             | 10           | 10           | 31            | 1              | 2            | 1            | 4             | 1               | 1             | 2             | 4              |
| 8              | 6            | 11           | 25            | 5              | 5            | 1            | 11            | 0               | 2             | 1             | 3              |
| 4              | 8            | 5            | 17            | 3              | 4            | 5            | 12            | 6               | 1             | 3             | 10             |
| 10             | 7            | 6            | 23            | 2              | 6            | 3            | 11            | 1               | 0             | 4             | 5              |
| 13             | 12           | 8            | 33            | 0              | 1            | 3            | 4             | 0               | 0             | 2             | 2              |
| 6              | 8            | 7            | 21            | 6              | 5            | 6            | 17            | 1               | 0             | 0             | 1              |
| 12             | 11           | 11           | 34            | 1              | 2            | 0            | 3             | 0               | 0             | 2             | 2              |
| 9              | 7            | 10           | 26            | 4              | 5            | 2            | 11            | 0               | 1             | 1             | 2              |
| 13             | 12           | 10           | 35            | 0              | 1            | 3            | 4             | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 4              | 3            | 4            | 11            | 9              | 10           | 9            | 28            | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 8              | 9            | 12           | 29            | 5              | 4            | 1            | 10            | 0               | 0             | 0             | 0              |
| 10             | 10           | 4            | 24            | 3              | 2            | 7            | 12            | 0               | 1             | 2             | 3              |

### Тренинговая программа

#### 1 ПЛАНЕТА

##### «Знакомство»

#### 1. Вступительное слово + выработка правил работы в группе

Участникам предлагаются правила работы в группе.

- Общение по принципу «здесь и сейчас»;
- Отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;
- Атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты между членами группы, доброжелательности;
- Свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;
- Соблюдение конфиденциальности, готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

#### 2. Упражнение «Представление»

##### Цели

- Формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- Умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Каждый участник называет себя (так как ему хочется, имя может быть вымышленным).

Участникам даётся следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступавшего.

Например, «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся в глаза, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чём я разбираюсь, может быть, лучше других - я вкусно готовлю и угощаю своих друзей».

(Участникам выдаются визитные карточки.)

#### 3. Упражнение «Мозаика»

Описание упражнения. Участникам выдается цветная бумага, нарезанная небольшими кусочками (размер 2–3 см, 15–20 кусочков на человека), имеющими форму треугольников,

прямоугольников и кружков. Нужно составить мозаику из этих фрагментов. Возможны различные варианты.

Участники коллективно выполняют большую «мозаику» на какую-либо заранее определенную тему (например, «мои мечты» или «что такое творчество»). Время работы 15–25 минут. Представление работы происходит по следующей схеме: сначала каждый участник делится своим впечатлением от коллективно созданной композиции, потом демонстрирует те ее фрагменты, которые принадлежат лично ему, и поясняет, какие идеи он хотел выразить с их помощью.

Психологический смысл упражнения. Участники, выстраивая изобразительные композиции и выражая таким путем свои идеи, обучаются использовать имеющиеся в их распоряжении средства (в данном случае, фрагменты «мозаики») в неожиданных ракурсах, находить ассоциации между ними и реальными предметами. Конечно, эти умения вряд ли пригодятся человеку именно в таком виде, но следует учесть, что они носят весьма универсальный характер – будучи тренируемы в такой деятельности, в дальнейшем они смогут быть использованы и в совершенно других жизненных ситуациях. Кроме того, упражнение в вариантах 2 и 3 способствует сплочению коллектива.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникавшими в процессе работы и при восприятии ее результатов, потом – своими соображениями по поводу того, какие умения развиваются с помощью этого упражнения и в каких реальных жизненных ситуациях они пригодятся.

4. В конце каждой встречи выдается «планета» (на листке бумаги нарисован круг), которую участники, передавая по кругу, создают совместно, полагаясь на впечатления, полученные от встречи.

В конце всех встреч все планеты приклеиваются на ватман.

#### 5. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?



## 2 ПЛАНЕТА

### «Общение»

#### 1. Упражнение «Приветствие»

Цели :

- Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- Создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнёра, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить об индивидуальной черте, которую сам человек выделил на первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

#### 2. «Дорисуй и передай»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплочённости, сотрудничества. Время: 20 минут.

Инструкция. Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я включу музыку, вы начнёте рисовать, что хотите. Как только музыка останавливается, вы передаёте свой лист вместе с карандашом соседу слева, и он дорисовывает на вашем рисунке то, что посчитает нужным для полного создания образа. Затем я вновь останавливаю музыку, и лист передаётся дальше по кругу до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли вам было поддержать тему рисунка другого человека?

#### 3. Разыгрывание этюдов.

Различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов.

Цель: эмоциональное раскрепощение.

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

#### 4. Упражнение. Участники садятся по кругу.

Инструкция: "Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки, прочитают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено".

В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние вызвано (например, радость), можно спросить, прежде всего, у тех, кто дал правильный ответ, потом и у остальных участников группы, на какие признаки они ориентировались, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать "банк" тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека. Кроме того, данное упражнение позволяет развивать выразительность поведения у тех участников, которым тренер предлагает изобразить то или иное состояние.

5. В конце каждой встречи выдается «планета» (на листке бумаги нарисован круг), которую участники, передавая по кругу, создают совместно, полагаясь на впечатления, полученные от встречи.

В конце всех встреч все планеты приклеиваются на ватман.

#### 6. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?

- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

### 3 ПЛАНЕТА

#### «Спокойствие»

##### 1. Приветствие.

Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке,— это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать

- Поудобнее устройтесь на стульях. Упражнение будет неожиданным и поможет вам отдохнуть.

- Расслабление: «Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки ... ноги...»

- Сконцентрируйтесь на своем имени, мысленно переверните его и несколько раз проговорите про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

- Теперь все представьте себе, будто перевернутое имя — слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты.

Каждый воображает, будто в руках у него словарь этого экзотического языка.

- Мысленно перелистывайте этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с вашим перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.

- Теперь поочередно назовите свои настоящие и переставленные имена и за 2 минуты (это максимальное время) объясните «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

##### 2. Упражнение «Без маски»

###### Цели

- Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;
- Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Каждому участнику предлагается фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки он

должен продолжить и завершить фразу.

Высказывание должно быть искренним.

Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ...

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...

Иногда люди не понимают меня, потому что Я ...

Верю, что Я ...

Мне бывает стыдно, когда Я ...

Особенно меня раздражает, что Я ..

Я эмоционален, когда...

Обычно я спокоен, но иногда...

Я злюсь, когда...

Я мечтаю о...

Обычно я предпочитаю,...

Перед сном я обычно думаю о...

Порой мне хочется плакать, когда...

С утра я просыпаюсь с мыслью о...

Я стесняюсь, когда...

Я бываю, не приветлив, когда...

Я люблю жизнь, потому что...

Иногда я хочу высказаться, но...

Мир кажется прекрасным, потому что я...

### 3. "Путешествие на голубую звезду"

Инструкция: "Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы..."

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами.

Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место.

Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий - вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми".

4. В конце каждой встречи выдается «планета» (на листке бумаги нарисован круг), которую участники, передавая по кругу, создают совместно, полагаясь на впечатления, полученные от встречи.

В конце всех встреч все планеты приклеиваются на ватман.

#### 5. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

#### 4 ПЛАНЕТА

«Праздник»

##### 1. Упражнение - разминка «Хвастовство»

Цели

- Создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- Совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минут). Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо качеством, умением, способностью своего соседа, рассказать о его сильных сторонах, - о том, что он любит и ценит в себе.

На выступление отводится 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

## 2. Упражнение «Я дарю тебе»

Цели

- Углубление знаний друг о друге;
- Сплочение членов группы.

Участникам предлагается разный материал (бумага, карандаши, клей и т.д). отводится время 15-20 минут. Им необходимо создание какой-либо работы, на их усмотрение (открытка, поделка ...). После чего каждый участник будет дарить свою работу соседу справа, с пожеланиями. Однако соблюдается следующее условие: В начале реплики обязательно звучит благодарность «Спасибо за подарок, Катя...»

После завершения упражнения задаются вопросы:

- Что было приятнее: дарить подарки, или получать;
- Какие чувства вы испытывали, когда дарили подарки и получали их.

## 3. Экспресс-спектакль

Цель: эмоциональное раскрепощение

Участникам раздаются слова и 12 масок животных. Ведущий читает текст. Того, кого он называет, произносит свою фразу:

Мышь – «Со мной не пошалишь!» Бык – «Предупреждаю, я качок!» Тигр – «Никаких больше игр!» Кролик – «Я не меланхолик!» Дракон – «Моё слово – закон!» Змея – «Ну, конечно, это я!» Лошадь – «Жаркой будет схватка!» Коза – «Все, конечно, же «за»!» Обезьяна – «Я уж точно без изъяна» Петух – «Ух! Кричу я во весь дух!» Собака – «Здесь скоро будет драка» Свинья – «Чуть что - сразу я!»

Есть японское поверье, Сказка, проще говоря: Собрались однажды звери Выбирать себе царя, Прибежала Мышь... Прилетел Дракон... Явилась и Коза... Примчалась Собака... Приползла Змея... Прибежал Петух... Пришла Свинья... Прискакала Лошадка... Припрыгал Тигр... Приплёлся Бычок... Прискакал Кролик... Принеслась Обезьяна... Собрались под новый год Когда «Поздравляем» Кричал весь народ

Стали выть, мяукать, лаять Спор и крики до зари: Все хотят друг другом править, Все хотят попасть в цари. Сообщила Мышь... Истерично крикнул Кролик... Возмутилась Обезьяна... Утверждала Змея... Предупредила всех Собака... Разъярился Бычок... Орал

всем Дракон...Кукарекал Петух...Нагнула рога Коза...Зарычал грозно Тигр...Испугалась Свинья...Взбрыкнула Лошадка. Подрались под новый год Когда «Поздравляем»Кричал весь народ.

Но с небес на это строго Посмотрел Японский Бог И сказал: «Пора, ей-Богу, Прекратить переполох! Встаньте в дружный хоровод, Пусть каждый правит один год!»

Подпрыгнула Коза...Утвердил Дракон...Предложила Свинья...Подтвердил и Тигр...Обрадовался Петух...Предостерёг всех Бычок...Сказала томно Мышь...Похвалилась всем Змея...Ей в ответ Обезьяна...Принюхалась Собака...Нахмурилась Лошадка...Визжал только Кролик...Было то под Новый год Когда «Поздравляем»Кричал весь народ.

4. В конце каждой встречи выдается «планета» (на листке бумаги нарисован круг), которую участники, передавая по кругу, создают совместно, полагаясь на впечатления, полученные от встречи.

В конце всех встреч все планеты приклеиваются на ватман.

#### 5. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

#### 5 ПЛАНЕТА

«Завершение»

1. Приветствие. На шариках рисуем свое душевное состояние. По кругу идет презентация и обсуждение.

#### 2. Упражнение «Замороженные»

Описание упражнения. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими

жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех? Психологический смысл игры. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

3. В конце каждой встречи выдается «планета» (на листке бумаги нарисован круг), которую участники, передавая по кругу, создают совместно, полагаясь на впечатления, полученные от встречи.

В конце всех встреч все планеты приклеиваются на ватман.

#### 4. Рефлексия

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- На каких ощущениях вы сосредоточились?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- Что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

5. Планеты приклеиваются на ватман. Обсуждение пройденного пути.



Статистический анализ

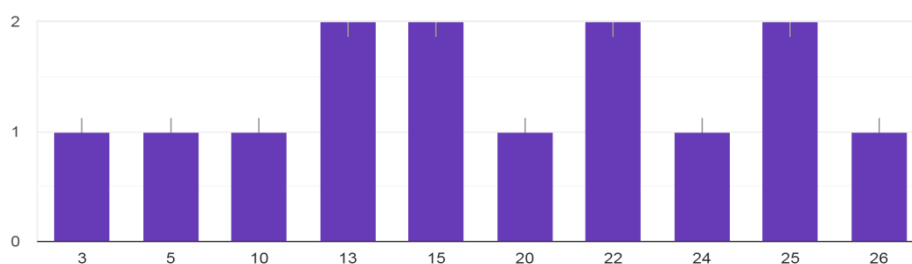
По первой группе:

| T-test for Dependent Samples. Marked differences are significant at $p < ,05000$ |       |             |    |       |            |       |    |      |
|--|-------|-------------|----|-------|------------|-------|----|------|
|  | Mean  | Std.D<br>v. | N  | Diff. | Std.D<br>v | t     | df | p    |
| Самочувствие ДО  | 5,74  | 0,64        |    |       |            |       |    |      |
| Самочувствие ПОСЛЕ   | 5,56  | 0,67        | 14 | 0,18  | 0,72       | 0,93  | 13 | 0,37 |
| Активность ДО  | 5,04  | 0,85        |    |       |            |       |    |      |
| Активность ПОСЛЕ   | 5,35  | 0,83        | 14 | -0,31 | 0,84       | -1,39 | 13 | 0,19 |
| Настроение ДО  | 5,76  | 0,85        |    |       |            |       |    |      |
| Настроение ПОСЛЕ   | 5,76  | 0,91        | 14 | 0,00  | 0,81       | 0,00  | 13 | 1,00 |
| Эйф. Негатив ДО  | 6,14  | 2,93        |    |       |            |       |    |      |
| Эйф. Негатив ПОСЛЕ   | 7,00  | 3,01        | 14 | -0,86 | 2,18       | -1,47 | 13 | 0,16 |
| Эйф. Амбив ДО  | 5,79  | 2,29        |    |       |            |       |    |      |
| Эйф. Амбив ПОСЛЕ   | 6,64  | 3,13        | 14 | -0,86 | 2,28       | -1,41 | 13 | 0,18 |
| Эйф. Позитив ДО  | 6,29  | 3,17        |    |       |            |       |    |      |
| Эйф. Позитив ПОСЛЕ   | 6,79  | 3,14        | 14 | -0,50 | 2,31       | -0,81 | 13 | 0,43 |
| Эйф. Всего ДО  | 18,21 | 6,57        |    |       |            |       |    |      |
| Эйф. Всего ПОСЛЕ   | 20,43 | 7,66        | 14 | -2,21 | 5,10       | -1,62 | 13 | 0,13 |
| Рефракт. Негатив ДО  | 5,36  | 2,59        |    |       |            |       |    |      |
| Рефракт. Негатив ПОСЛЕ   | 4,71  | 2,79        | 14 | 0,64  | 1,91       | 1,26  | 13 | 0,23 |
| Рефракт. Амбив ДО  | 6,14  | 1,99        |    |       |            |       |    |      |
| Рефракт. Амбив ПОСЛЕ   | 5,50  | 3,13        | 14 | 0,64  | 2,21       | 1,09  | 13 | 0,30 |
| Рефракт. Позитив ДО  | 4,29  | 2,46        |    |       |            |       |    |      |
| Рефракт. Позитив ПОСЛЕ   | 4,93  | 2,79        | 14 | -0,64 | 2,17       | -1,11 | 13 | 0,29 |
| Рефракт. Всего ДО  | 15,79 | 5,34        |    |       |            |       |    |      |
| Рефракт. Всего ПОСЛЕ   | 15,14 | 6,57        | 14 | 0,64  | 4,20       | 0,57  | 13 | 0,58 |
| Дисфор. Негатив ДО   | 1,50  | 1,79        |    |       |            |       |    |      |
| Дисфор. Негатив ПОСЛЕ  | 1,21  | 2,01        | 14 | 0,29  | 0,91       | 1,17  | 13 | 0,26 |
| Дисфор. Амбив ДО   | 1,14  | 1,10        |    |       |            |       |    |      |
| Дисфор. Амбив ПОСЛЕ  | 0,86  | 1,10        | 14 | 0,29  | 1,20       | 0,89  | 13 | 0,39 |
| Дисфор. Позитив ДО   | 2,43  | 2,17        |    |       |            |       |    |      |
| Дисфор. Позитив ПОСЛЕ  | 1,36  | 1,39        | 14 | 1,07  | 1,59       | 2,52  | 13 | 0,03 |
| Дисфор. Всего ДО   | 5,07  | 3,10        |    |       |            |       |    |      |
| Дисфор. Всего ПОСЛЕ  | 3,43  | 3,50        | 14 | 1,64  | 2,98       | 2,06  | 13 | 0,06 |

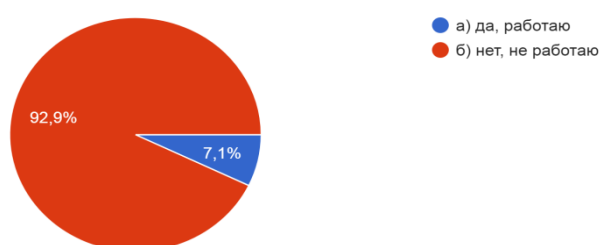
По второй группе:

| T-test for Independent Samples Note: Variables were treated as independent samples |       |       |         |    |      |         |           |           |         |      |
|--|-------|-------|---------|----|------|---------|-----------|-----------|---------|------|
|  | Mean  | Mean  | t-value | df | p    | Valid N | Std. Dev. | Std. Dev. | F-ratio | p    |
| Самочувствие ДО vs. Самочувствие ПОСЛЕ   | 5,31  | 5,99  | -1,80   | 30 | 0,08 | 16      | 1,36      | 0,66      | 4,28    | 0,01 |
| Активность ДО vs. Активность ПОСЛЕ   | 4,88  | 5,43  | -1,32   | 30 | 0,20 | 16      | 1,38      | 0,93      | 2,17    | 0,15 |
| Настроение ДО vs. Настроение ПОСЛЕ   | 5,26  | 6,23  | -2,15   | 30 | 0,04 | 16      | 1,61      | 0,78      | 4,29    | 0,01 |
| Эйф. Негатив ДО vs. Эйф. Негатив ПОСЛЕ   | 7,00  | 9,06  | -1,89   | 30 | 0,07 | 16      | 3,25      | 2,93      | 1,23    | 0,70 |
| Эйф. Амбив ДО vs. Эйф. Амбив ПОСЛЕ   | 6,38  | 8,19  | -2,20   | 30 | 0,04 | 16      | 2,19      | 2,46      | 1,26    | 0,66 |
| Эйф. Позитив ДО vs. Эйф. Позитив ПОСЛЕ   | 6,63  | 8,13  | -1,50   | 30 | 0,14 | 16      | 2,68      | 2,96      | 1,22    | 0,70 |
| Эйф. Всего ДО vs. Эйф. Всего ПОСЛЕ   | 19,38 | 25,38 | -2,71   | 30 | 0,01 | 16      | 5,92      | 6,57      | 1,23    | 0,69 |
| Рефракт. Негатив ДО vs. Рефракт. Негатив ПОСЛЕ                                     | 4,69  | 3,19  | 1,57    | 30 | 0,13 | 16      | 2,87      | 2,51      | 1,31    | 0,61 |
| Рефракт. Амбив ДО vs. Рефракт. Амбив ПОСЛЕ   | 5,38  | 4,31  | 1,39    | 30 | 0,18 | 16      | 1,93      | 2,39      | 1,53    | 0,42 |
| Рефракт. Позитив ДО vs. Рефракт. Позитив ПОСЛЕ                                     | 4,13  | 3,56  | 0,60    | 30 | 0,56 | 16      | 2,36      | 2,94      | 1,55    | 0,40 |
| Рефракт. Всего ДО vs. Рефракт. Всего ПОСЛЕ   | 14,19 | 11,06 | 1,47    | 30 | 0,15 | 16      | 5,32      | 6,61      | 1,54    | 0,41 |
| Дисфор. Негатив ДО vs. Дисфор. Негатив ПОСЛЕ                                       | 1,31  | 0,75  | 1,20    | 30 | 0,24 | 16      | 1,08      | 1,53      | 2,01    | 0,19 |
| Дисфор. Амбив ДО vs. Дисфор. Амбив ПОСЛЕ   | 1,25  | 0,50  | 1,77    | 30 | 0,09 | 16      | 1,57      | 0,63      | 6,17    | 0,00 |
| Дисфор. Позитив ДО vs. Дисфор. Позитив ПОСЛЕ                                       | 2,25  | 1,31  | 1,66    | 30 | 0,11 | 16      | 1,88      | 1,25      | 2,26    | 0,13 |
| Дисфор. Всего ДО vs. Дисфор. Всего ПОСЛЕ   | 4,81  | 2,56  | 2,26    | 30 | 0,03 | 16      | 3,10      | 2,50      | 1,54    | 0,41 |

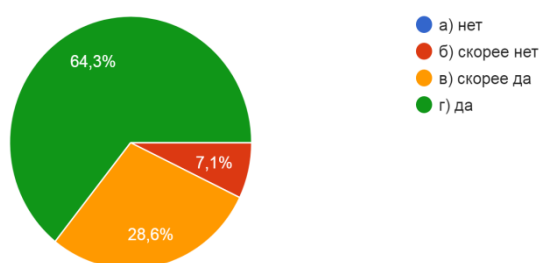
## 2. Сколько лет Вы на пенсии?



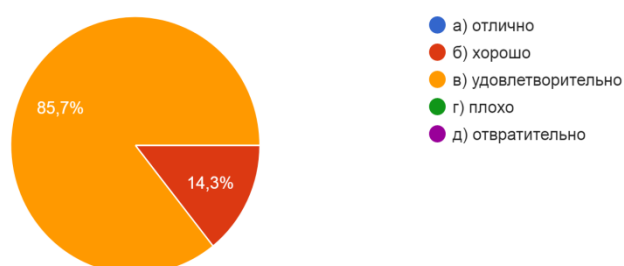
## 3. Вы сейчас работаете?



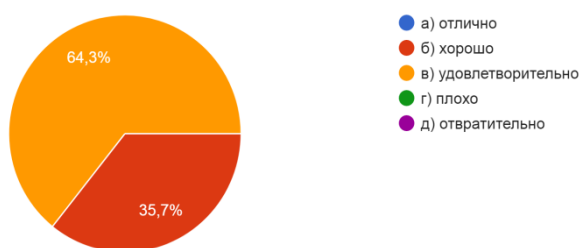
## 4. Вы считаете себя активным человеком?



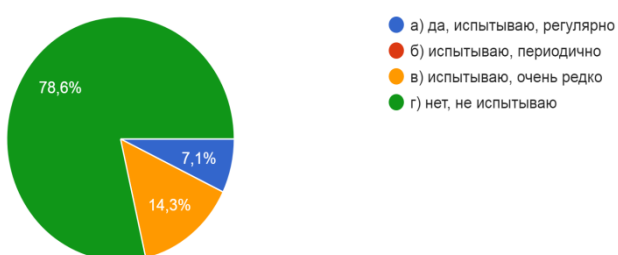
## 5. Как в целом Вы оцениваете свое здоровье?



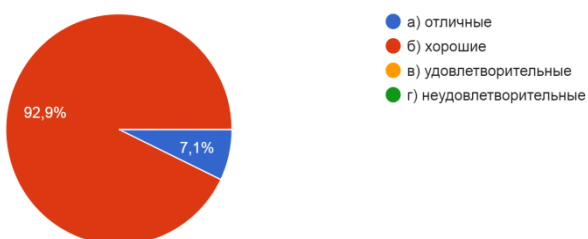
6. Как Вы оцениваете свое душевное состояние?



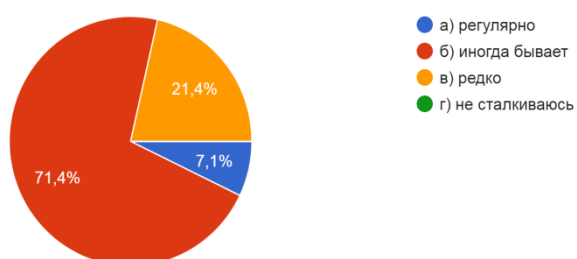
7. Испытываете ли Вы чувство одиночества?



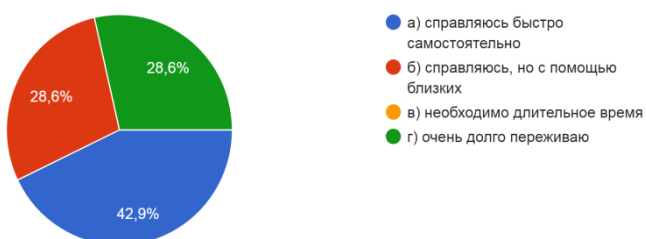
8. Как бы Вы оценили свои взаимоотношения с родными и близкими?



9. Как часто сталкиваетесь со стрессовыми ситуациями?



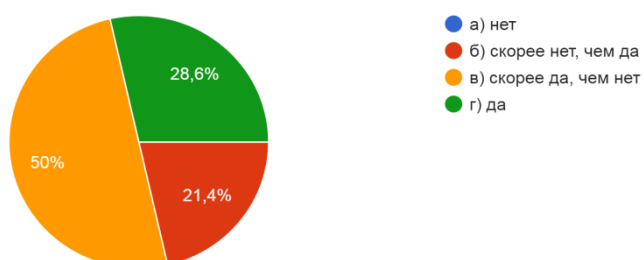
10. Как Вы справляетесь со стрессовыми переживаниями?



11. За всю жизнь Вы сожалеете о чем-то?



12. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?



13. Как Вы проводите свой досуг? Можно отметить несколько вариантов ответов, отметив цифрами от 1 до 12 по уменьшению.

